



Inhalt

Vorwort	9
Kennenlernen	11
Schenken und Bemalen	43
Waschen	47
Körpermassage	53
Massage der Rückseite	56
Massage der Vorderseite	58
Gesichtsmassage	66
Ganzkörpermassage	69
Wahrnehmungsspiele	78
Erotische Spiele	88
Rückenlage des Partners	88
Körperrolle	94
Bauchlage des Partners	98
Intimmassage	99
Intimmassage für die Frau	101
Intimmassage für den Mann	104
Ganzkörperbemalung	107
Materialien	110
Stichpunktliste	111

Vorwort

Berührungen sind ein Schlüssel zur Welt der Sinne, und sie sind Sprache des Körpers. Mit Berührung beginnt die Wahrnehmung. Sogar der Embryo im Mutterleib fühlt bereits. Nach der Geburt sind zuerst Tasten und Greifen, Riechen, Schmecken sowie Hören da, erst später kommt das Sprechen hinzu.

Wenn du eine Blüte berührst, sie also nicht nur mit den Augen erfaßt, und wenn du zudem noch an ihr riechst, kannst du sie sehr intensiv wahrnehmen, sie regelrecht entdecken. Übrigens sind auch Riechen und Schmecken an Berührungen gebunden. Ohne Berührungen wären die Wahrnehmung der Umwelt und die Selbsterkennung nur unvollkommen. Jeder Mensch braucht den körperlichen Kontakt, sehnt sich nach Berührtsein und Berühren. Je bewußter und gründlicher das geschieht, desto vollkommener und nachhaltiger ist die Wahrnehmung und desto intensiver die Beziehung zum jeweiligen Objekt.

Erotische Berührungen sind Ausdruck und Ergebnis von Vertrautheit, Einfühlungsvermögen, Phantasie und Lust. Mit ihnen kannst du viel mitteilen, aber auch viel erfahren. Laß dir zeigen, wie man sich zärtlich berührt, lustspendend massiert, und begib dich auf den Weg zu mehr Gefühl, zu Harmonie von Geist und Körper . . .

Die folgende Beschreibung der erotischen Massage sollte von dir als Anregung, Empfehlung und Orientierung angesehen werden, nicht als ein Rezept, als ein Muß, als etwas Starres. Selbstverständlich wird es weder für deinen Partner noch für dich einen Lustgewinn geben, wenn dieses Buch neben dir liegt, du Absatz für Absatz liest, um es gleich darauf gedankenlos am lebendigen Beispiel zu praktizieren. Mechanisches Tun - frei von Phantasie, Emotionen und allem Spontanen kann niemals zu Höchstem führen. Bereite dich also vor auf deinen Partner und auf das, was du mit ihm erleben willst.

Es ist auch nicht erforderlich, all das hier Dargestellte exakt nachzuvollziehen. Wichtig ist, daß du dich mit deinem Partner absprichst. Kläre mit ihm zuvor, wie weit ihr intim werden wollt, was du willst, was dein Partner möchte, denn auferlegte Zwänge töten die Lust. Laß dich aber zuallererst von deinem Gefühl leiten.

Hinweis

Das im Text verwendete Zeichen * markiert alle wesentlichen Schritte der erotischen Massage, die in Kurzform zusammengefaßt in der Stichpunktliste am Ende des Buches zu finden sind.

Kennenlernen

Erotische Berührungen bringen nur dann den erwarteten Erfolg, wenn du dir Zeit nimmst dafür, dir einen geeigneten Raum schaffst und dich mit jemandem verabredest, der die selbe Bereitschaft mitbringt, sich berühren zu lassen und zu berühren. Alles, was du mit dem anderen jetzt machen willst, mache es mit einer großen inneren Achtsamkeit. Denke nur an die momentane Berührung, verschwende keine Überlegung an das Morgen oder Gestern.

Die Begegnung zweier Menschen ist die Aufführung von Gefühlen, die Inszenierung von Gefühl.

Für die „Inszenierung“ brauchst du einen entsprechenden Raum, gewissermaßen eine Bühne. Störungen wie das Schellen der Türklingel, des Telefons, lautes Ticken einer Uhr, Geräusche von irgendwelchen Geräten, hereindringender Straßenlärm oder ungebetene Zaungäste könnt ihr nicht gebrauchen.

Das Rauschen des Windes, das Klopfen der Regentropfen gegen die Fensterscheiben, die einfallenden Lichtstrahlen, selbst Blitz und Donner können dagegen sehr angenehme Zutaten in eurem erotischen Stück sein. Und der Raum selbst muß behaglich und einladend wirken. Unbezahlte Rechnungen, von Mord und Totschlag kündende Zeitungen oder Wäschestücke die beispielsweise im Zimmer herumliegen, sind nicht dazu geeignet, die Gedanken freizumachen für Gefühl, Schönheit, Lust und Harmonie. Und es ist durchaus wichtig, daß die Betten, in die ihr euch legt, und das Tuch, auf das ihr euch setzt, angenehm frisch riechen, sauber und glatt sind. Der Raum, in dem du dich mit deinem Partner treffen willst, sollte zuvor entsprechend ausgestaltet sein. Entferne Überflüssiges, laß Dinge, die du magst und die der Begegnung mit deinem Partner angemessen sein könnten, erscheinen. Vielleicht schmückst du den Raum mit Blumen, vielleicht sorgst du für Wohlgeruch, den du mit Räucherstäbchen oder einer Duftlampe erzeugst.

Ganz besonders wichtig aber ist es wohl, daß du dafür Sorge trägst, daß ihr nicht gestört werdet. Dein Partner kann es ruhig wissen, daß er für die Zeit eures Zusammenseins nicht mit einer Störung zu rechnen braucht.

Erotik ist ein Spiel, das mit den Gedanken geschieht, mit Vorstellungen und Meinungen. Sie ist letztlich das Wechselspiel zwischen Sexualität und Meinungen über die Sexualität, und das Spiel eines Gefühls. Dieses Spiel kennt weder einen Gewinner noch einen Verlierer, sondern es ist eine Art Balance verschiedener Kräfte. Es ist nicht wichtig, sofort zum Ziel zu kommen, doch es ist wichtig, sich des Zieles gewiß zu sein.

Wenn du eine erotische Inszenierung mit deinem Partner vorhast, teile ihm mit, wie viel Zeit ihr ungefähr dafür benötigt. So kann er sich darauf einstellen und innerlich freimachen dafür. Es wäre ein Versäumnis, nicht rechtzeitig die Rahmenbedingungen des Gefühlereignisses bestimmt zu haben; viel vom Gefühl würde zerstört werden.

Genauso ist es auch bezüglich der Berührungen. Wenn du eine erotische Begegnung vorhast, bei der du mit Sicherheit keine sexuelle Interaktion willst, dann sage das zu Beginn. So kannst du dich daran halten, und auch dein Partner weiß, wie weit er gehen kann. Wenn du die erotische Begegnung allerdings als Ouvertüre für eine sexuelle Begegnung ansiehst, dann sprich aus, daß du dazu bereit bist. Bedenke aber, daß Erotik sofort geschmälert wird, wenn etwas erzwungen oder festgeschrieben ist. Sage also, wo es hingehen könnte. Das vorherige Abstecken von Rahmenbedingungen ist auch deshalb wichtig, weil sich daraus beispielsweise auch Ableitungen ergeben bezüglich der Hygiene oder Empfängnisverhütung.

Nun sollte dem Ritual der liebevollen Berührungen nichts mehr im Wege stehen.

Ihr habt euch beide mit einem schönen Kimono oder Morgenmantel bekleidet. Diese sollten aus einem dünnen, fließenden Stoff bestehen, der sich angenehm auf der Haut anfühlt; Naturseide ist ein ideales Material. Weder Reißverschlüsse noch Knöpfe sind als Verschuß geeignet. Nur Gürtel verschließen sie.

Bei einer erotischen Massage bleibt derjenige, der massiert wird, zunächst auch bekleidet. Du als derjenige, der massiert, legst dann mit Beginn der Massage deinen Kimono ab.

So gekleidet betretet den Raum, in dem die Massage durchgeführt werden soll. Damit ist nicht gemeint, daß ihr unbedingt ein anderes Zimmer betreten sollt, sondern ist sinnbildlich zu verstehen. Es ist wichtig, daß ihr beide erkennt, daß jetzt die erotische Massage beginnt. Diesen Anfang kannst du inszenieren, indem du beispielsweise Musik einspielst. Denke aber in dem Fall daran, daß die Spieldauer des Tonträgers nicht zu kurz sein darf bzw. sich das Bedienteil des entsprechenden Apparates in Reichweite befinden muß. Solltest du selbst ein Musikinstrument spielen können, dann ist es von besonderem Reiz, wenn du deinem Partner etwas vorspielst. Es ist dabei nicht wichtig, daß du ein großartiges Konzert bietest, sondern daß du ein Meister der Berührungen bist...

* Setze dich mit deinem Partner in die Mitte des Raumes auf ein bereitliegendes großes schönes Tuch.

Dabei ist nicht die geometrische Mitte des Raumes gemeint, sondern der Ort, den du gefühlsmäßig als solche betrachtest, von dem aus du den ganzen Raum wahrnehmen kannst. - Für eine erotische Massage ist es deshalb manchmal angebracht, einige Möbelstücke aus dem Raum zu entfernen. - In die Mitte des Tuches hast du zuvor eine Blüte gelegt. Und das ist genau die Stelle, an der ihr Platz nehmt.

Schenke deinem Partner die Blüte.

Du als der Aktive muß deinem Partner übrigens jeweils immer sagen, was er machen soll, zum Bsp. „Setz dich“, „Steh auf“. Vermeide solche Formulierungen wie „Würdest du bitte...“, „Könntest du vielleicht...“, weil das dem anderen zu viel Raum für Unsicherheiten läßt. Sitzt euch einander zugewandt gegenüber - von Angesicht zu Angesicht. Schaut euch eine ganze Weile schweigend an. In dieser Zeit erzeuge eine innere Bereitschaft zu massieren, zu berühren, massieren zu lassen, berühren zu lassen.

Sag deinem Partner: „Für die Dauer der Massage übernehme ich jetzt die Verantwortung für dich. Du kannst dich mir ganz anvertrauen.“ Am Ende der Massage sag entsprechend: „Übernimm jetzt wieder selbst die Verantwortung für dich.“

Wenn man behauptet, jemanden kennengelernt zu haben, bedeutet das oftmals nicht, daß man den anderen tatsächlich kennt. Man hat dann meist lediglich Kenntnis von seiner Existenz. Wirkliches Kennenlernen ist immer auch Begreifen im wörtlichen Sinne.

Ohne Körperlichkeit gibt es auch keine Erotik. Das, was man nur sehen kann, ist nicht erotisch sondern allenfalls voyeuristisch. Nur wenn man sich berührt, erfährt man die Erotik des anderen und von sich selbst. Erotik ist eine Spannung - sowohl zwischen verschiedenen Berührungen, als auch zwischen Gesehenem, dem voyeuristischen Bild, und Gefühltem, dem Ertastetem, Errochenem, Erschmecktem, Gehörtem.

Da es so selten stattfindet, das gegenseitige Berühren, man sich häufig nur vom Sehen her kennt, beginne die Massage dementsprechend mit Berührung.

Während du deinem Partner gegenüber sitzt, berühre ihn an irgendeiner Körperstelle. Sei dir bewußt, daß du jetzt auf demselben Boden, auf derselben Erde sitzt wie der andere. Nun kannst du die körperliche Nähe zu deinem Partner wahrnehmen, den anderen tatsächlich erfühlen und anschauen nach Herzenslust. Mache deine Augen auf, schau gerade und direkt dein Gegenüber an - wie ein Wunder, eine Offenbarung, etwas noch nie Gesehenes. Und du hast jetzt die großartige Gelegenheit, die erste wirkliche Berührung deines Partners wahrzunehmen, zu erleben.

Der Kimono, den dein Partner trägt, ist locker zusammengebunden. Du selbst bist schon ausgezogen.

Schau nach, ob dein Gegenüber gerade sitzt. Richte ihn eventuell behutsam auf. Beobachte seinen Atem, und passe deinen Atem dem des anderen an. Dann richte deinen Blick auch auf andere Körperstellen. Ergründe, ob du auch dort die Atembewegungen beobachten kannst. Schau dann auch nach, ob der Kopf gerade ist. Blicke in die Augen deines Partners; sieh dir beide Augen an, und sieh auch alles andere. Bleib aber dabei im gleichen Atemrhythmus.

Erotik ist etwas, was man erleben muß. Sie läßt sich nicht erdenken. Zwar kann man sich etwas Pornografisches vorstellen, oder auch einiges Romantisches in seinem Gehirn zusammenstellen; damit es aber wirklich wird und den Körper erfaßt, bedarf es immer der Berührung.

Und so reich deinem Glück die Hände, faß dein Gegenüber an.

Berühren von Hand zu Hand ist uralte; in nahezu allen Kulturen berühren die Menschen einander zur Begrüßung. Es gibt Kulturen, wo dieser erste Körperkontakt nur minimal und flüchtig ist, und es gibt andere, wo er umfassend ist, eine richtige Umarmung, bei der der gesamte Körper gespürt werden kann.

Deshalb, wenn du dein Gegenüber wahrnehmen willst, dann nimm ihn an die Hand. Nimm diese Hand ganz zärtlich zu dir.

* Halte deine Hände gegen die des Partners, und halte sie verschieden hoch. Blicke dabei den anderen an. Schau voller Gefühl und intensiv, während du gleichzeitig mit der Hand fühlst.

* Du solltest beim Ausatmen die Finger spreizen und sie beim Einatmen zusammenziehen. Bei allen diesen Begrüßungsformen, wo die Hand des anderen ganz zum friedlichen Spüren an dich nimmst, beobachte, wie dein Gefühl vorgeht, wie weit es vorgeht, ob deine Fingerspitzen das Handgelenk des Partners berühren, ob deine Finger zwischen die des anderen gleiten. Vielleicht nimmst du eine Hand hoch und schaust zu, wie deine Finger zwischen denen deines Gegenübers auf- und abgleiten. Oder mache einen Händedruck auf eine ganz besondere Art, einen festen, einen zärtlichen, einen kindlichen, einen verspielten, einen unentschlossenen, einen harten, einen bestimmten oder einen aufsaugenden. Mach das mit beiden Händen, denn dein Partner ist symmetrisch gebaut; auch empfindet man in der rechten Hand anders als in der linken. Erfühle selbst diesen feinen interessanten Unterschied.

Übrigens geschieht Berühren und Berührtwerden immer zugleich: Auch dann, wenn du berührt wirst, berührst du selbst ein wenig. Der Unterschied ist die Gewichtung dabei, wird dadurch bestimmt, wie viel Energie und Kraft jeweils im Berühren liegt. Der Unterschied zwischen viel Kraft und wenig in der Berührung erzeugt eine wahrnehmbare Spannungsdifferenz. Und diese nennt man Erotik.

* Und danach nimm die Hände deines Partners in deine Hände. Leg deine rechte Hand in die linke des anderen und seine rechte in deine linke. Leg die Hände so, daß sie bequem ruhen, du gelöst atmen kannst und die Berührung deutlich fühlst. Spüre das Gewicht der Hände. Und mach dich innerlich bereit, deinem Gegenüber auch von innen her ganz zu begegnen. Laß auch deinem Partner Zeit, diese Bereitschaft zu erlangen. Lege dann seine linke Hand in deine rechte, so daß deine Handflächen die Hände deines Partners tragen, und beschreibe kleine Kreise mit den Händen.

* Streiche nacheinander die Finger beider Hände aus.

Mach das langsam und gleichmäßig, und hab dabei das Gefühl, du würdest Kummer, Sorgen oder Ängste, Unzulänglichkeiten, Bedrängnisse oder Verwirrtheiten aus der Hand, aus den Fingern herausziehen. Führe dieses „Herausziehen“ so aus, daß es noch über die Finger hinausgeht - als hätten die Finger Verlängerungen, die du noch weiter ausdehnen willst. Und wirf dann das, was du in deiner Vorstellung herausziehst, weg. Dieses sollte von der Handmitte her, vom Handgelenk, vom Unterarm her durch die ganze Hand geschehen.

Nimm dann die Hand kräftiger zwischen deine beiden Hände, und laß sie aus dieser Umfassung herausrutschen. Mach das ein-, zweimal. Mach es auch mit der anderen Hand deines Partners.

* Leg dann dessen beide Handflächen auf deine Hände, und mache verschiedene, deiner Vorstellung entsprechende Bewegungen mit den Armen. Führe die Arme nach oben und zur Seite, auch unterschiedlich und bis über den Kopf.

Nimm auch eine Hand richtig in deine Hand, wie zum Guten-Tag-Sagen, und spiel mit der Hand hin und her, mit dem Gewicht des Armes, mit dem Gewicht der Hand.

* Setze schließlich die Hände deines Partners auf dessen Knien ab.
Nach dem Berühren der Hände nimm genauso die Füße zu dir.

* Ziehe die Füße deines Partners an dich heran, rutsche ein Stück weg von ihm, und lege seine Fußsohlen an deinen Bauch, in deine Leistenbeugen. Atme so deutlich, daß dein Partner das in deinen Füßen spüren kann.

Sollten die Füße kalt sein, reibe sie mit den Handflächen warm.

* Massiere dann die Knie und Beine bis zu den Füßen hin und anschließend den ganzen Fuß - zuerst den rechten und danach den linken.

* Berühre die Füße des Partners in der gleichen Weise, wie zuvor die Hände. Und dann streiche nacheinander die Zehen aus.

Ziehe auch aus den Zehen die schlechten Gefühle, Schwere, Bedrängnisse und Unbeweglichkeiten heraus, und wirf sie symbolisch weg. Gehe mit deinem Zeigefinger zwischen die Zehen. Richte dabei deinen Blick auf die Füße deines Partners, und bedenke, es sind die Füße, die den Menschen tragen, nicht die Schuhe. Vielleicht, daß du dir in diesem Augenblick auch zu Bewußtsein bringst, wie herzlos oftmals Menschen mit ihren Füßen umgehen; so würden sie niemals ihre Hände behandeln. In welcher schweren Bekleidungsstücke werden häufig die Füße gezwängt, wie vielfach eingewickelt und eingepackt! Dabei sind die Füße weitaus sensibler als die Hände.

Wenn man die Augen schließt, kann man mit den Füßen genauso fühlen, wie das mit den Händen möglich ist. Die Füße sorgen dafür, daß man das Gleichgewicht auf dem Boden hält und sich überhaupt erst einmal aufrichten kann.

Hast du den Füßen schon einmal größere Aufmerksamkeit gewidmet? Tu das jetzt, und betrachte sie intensiv. Verschaffe ihnen mit deinen Fingern etwas Erholung, und gebe ihnen Zärtlichkeit.

* Führe deine Finger in die Zehenzwischenräume langsam hinein. In jedem Zwischenraum wird dein Partner die Berührung anders spüren, unabhängig davon, ob du die große Zehe in ihrer Taille umfaßt, ob du den kleinen Finger in den Zwischenraum neben der kleinen Zehe schiebst, vier Finger auf einmal zwischen die Zehen eines Fußes drückst oder du dich mit beiden Händen in die Zehenzwischenräume seiner beiden Füße gleichzeitig hineintastest. Du kannst dir in solchen Momenten vorstellen, daß du mit deinen Händen seine Füße begrüßt - so, wie du jemandem mit der Hand guten Tag sagst.
Die Zärtlichkeit der Füße, die den Boden berühren oder den glatten Bezugstoff eines frischbezogenen Bettes am Morgen eines freien Tages ertasten, dieses Gefühl vermittele den Füßen, wenn du sie berührst.

An den Füßen hat der Mensch einige Tausend mehr Nervenenden als an den Händen. Deshalb sollten bei erotischen Berührungen nie die Füße ausgelassen werden.

* Zuletzt leg die Füße deines Partners wieder an deinen Bauch, und laß deinen Bauch beim Atmen dagegendrücken.

Nach dem Berühren der Hände und der Füße steh jetzt auf, und gehe um deinen sitzenden Partner herum.

* Setze dich hinter ihn, laß ihn an dich lehnen, wie an die Lehne eines Sitzes, sei eine Stütze. Nimm die Spannung aus dem Rücken, trag etwas von der Last, die auf den Schultern deines Partners lastet. Übernimm etwas von dieser Spannung, und wenn du dich so hinter den Partner setzt, dann laß langsam seinen Kopf auf eine deiner Schultern sinken. Vielleicht, daß du den Kopf zärtlich zu dir zurückziehst. Mach dieses mehrere Male und jedes Mal noch ein wenig langsamer, bis der andere deutlich wahrnimmt, daß er sich anlehnt.

Köpfe werden ganz schwer, wenn sie ihre Bedeutung verlieren.

Also warte eine Weile, wenn der Kopf deines Partners auf deiner Schulter ruht, und laß ihn noch etwas schwerer werden.

Der Kopf ist etwas, was man immer aufrecht halten will. „Halt den Kopfhoch und die Ohren steif“, wie oft hast du das schon gehört! Es ist eine der Grundängste des Menschen zu fallen oder den Kopf zu verlieren. Mit erhobenem Haupt, festem Nacken, geradem Blick und zusammengebissenen Zähnen begegnet man zumeist der Welt: gesammelt und sicher. Auf daß man nur ja nichts verlieren möge, was man im Kopf hat, und vor allem nicht den Kopf selbst! „Du bist ja völlig kopflos“, diese Äußerung bewirkt, daß man sich sofort um Haltung bemüht. Doch diese Haltung ist gar nicht erotisch.

Und deshalb nimm den Kopf deines Partners auf deine Schulter, bis er ganz weich an deinem Hals liegt und locker hin- und herfällt, wenn du ein bißchen mit der Schulter spielst.

Jetzt, wenn du das Gewicht des Kopfes des anderen an dich genommen hast, wenn dessen Nacken lockerer geworden ist, ist dein Partner bereit, eine bestimmte Kopfhaltung loszulassen.

Du mußt so dicht bei deinem Partner sitzen, daß du seinen Körper an deinem Bauch und an deiner Brust spürst. Lehne ihn allmählich immer ein bißchen mehr an dich, bis du das ganze Gewicht seines Körpers auf dir fühlst und trägst; bis dir dein Partner seinen Körper überläßt. Benutze nicht die Hände, um ihn zu sichern oder festzuhalten.

* Führe deinen Oberkörper sanft hin und her, ein bißchen schaukelnd nach vorn und seitwärts. Leg dich auch - soweit es dir möglich ist - zurück, hebe seinen Bauch an mit deinem. Stell dir dabei vor, dein Partner läge auf einer ganz ruhigen und langsamen Brandungswelle eines Meeres irgendwo, du seiest die Welle. Hebe den Körper und senke ihn wieder. Mach dabei lange und tiefe Atemzüge, und verschiedene Bewegungen, bis du spürst, daß dein Partner sich ganz der „Welle“ und den Bewegungen hingibt.

Atme gemeinsam mit ihm, und neige dich beim Ausatmen jeweils zu einer Seite.

Richte dich anschließend wieder etwas auf, so daß jetzt der Kopf deines Partners an deinem Bauch liegt, oder setze dich vor ihm nieder.

* Jetzt magst du mit deinen Fingern durch die Haare deines Partners fahren.

Wer Haare hat, der hat auch ein besonderes Gefühl in ihnen. Es gibt Kulturen, dort schneidet man sie sich nicht ab. Es ließe sich darüber streiten, ob es gut ist, sich die Haare schneiden zu lassen, wann man sie sich um wie viel kürzen lassen sollte und vor allem nach welcher Fassung. Doch besser ist es wohl, den eigenen Geschmack und Willen sprechen zu lassen: Schön kann es beispielsweise sein, die Haare auf den Schultern, im Nacken, auf dem Rücken zu spüren. Und was ist es erst für ein herrliches Gefühl, wenn der Wind durchs Haar weht!

Wenn du etwas davon deinem Partner vermitteln willst, dann tue das mit deinen Fingern. Laß die Haare des Partners auf dich herunterfallen. Streiche mit deinen Fingern seitlich am Hals hoch, und öffne die Haare noch mehr. Führe die Finger von unten nach oben und von innen nach außen durch das Haar. Laß dir dabei Zeit, langsam und gleichmäßig mit den Fingern durchzukommen.

* Geh schließlich mit den Fingerspitzen die Kopfhaut entlang zum Scheitel hoch, und massiere den Scheitel deines Partners. Sei wie der Wind; vielleicht pustest du auch ein wenig. Aber sei niemals ironisch dabei; der Wind ist auch nicht witzig. Du kannst die Haare des anderen auch einmal ganz durcheinanderbringen - so, wie du es sonst nie machen würdest. Zerzause sie, wie es ein Windstoß täte.

Und denke nicht, daß alles ginge nicht, weil dein Partner nur wenige, zu kurze oder gar keine Haare hat. Stell dir ganz einfach vor, es wären lange seidige Haare da. Simuliere dieses Kämmen, Zerzausen und Streichen, ziehe die Haare scheinbar in die Länge. Gib den Haaren des Partners Kraft und Schönheit, dadurch vermittelst du dem anderen eine besondere Zärtlichkeit, eine erotische Kraft.

Haare sind wie eine Krone, wie Antennen. Mit den Fingern über die Kopfhaut zufahren, vermittelt ein besonders angenehmes Gefühl. Jeder kennt das vom Haarewaschen her. Und schon so manche Frau ist im Friseursessel schwach geworden. Aber auch Männer lassen sich gern die Kopfhaut massieren. Doch zumeist sprechen Männer nicht darüber. Es ist ihnen peinlich zuzugeben, daß es ihnen wohltut, den Kopf gewaschen zu bekommen. Den Kopf hinzuhalten, sich lausen zu lassen, das ist schon so viel, viel älter, als unsere menschliche Entwicklung. Es ist eine der primären Zärtlichkeiten. Und für manchen ist es vielleicht die einzige Zärtlichkeit, die er je erfahren hat, wenn ihm kurz vorm Sterben einmal sacht über den Kopf gestrichen wurde.

Wenn du deinem Partner deinen warmen Atem sanft auf die Kopfhaut hauchst, fühlt dieser das wie Küsse. Leg deine Handflächen nun auf den Schädel des anderen, und verharre so einen Moment.

Wenn ein Kind geboren wird, wenn dessen Kopf aus dem Schoße der Mutter zum Licht drängt, dann ist es die Hand der Hebamme oder des Geburtshelfers, die ihm die allererste fremde Berührung zuteil werden läßt. Es ist eine Berührung, die eine besondere Geborgenheit vermittelt. Es ist nicht zu erklären, warum man es so angenehm empfindet, den Kopf ruhig gehalten zu bekommen. Erotik ist nicht nur das, was genital zwischen den Menschen passiert. Erotik ist alles, was darum herum und damit geschieht.

* Den Kopf des Partners haltend könntest du ein Kinderlied singen. Hab keine Hemmungen, singe es einfach, denn Zärtlichkeiten sind wie kindliche Spielereien. Es ist nicht wichtig, welches Lied du singst, sondern die Zärtlichkeit besteht darin, daß du singst. Lediglich ein Spottlied oder ein sehr kompliziertes Lied sollte es nicht sein. Und du mußt auch nicht alle Strophen können; selbst ein Fragment eines Liedes wird deinen Partner in besonderer Weise berühren. Es ist auch nicht erforderlich, daß du im gegebenen Fall betuerst, du hättest leider die Melodie vergessen oder du könntest nicht gut singen. Das, was jetzt gerade herauskommt - stockend oder brüchig, unsicher oder atemlos - ist Gefühl und Ton in einem. Falls du nicht mehr weitersingen kannst, dann atme dem Partner eben so ans Ohr, als würdest du singen.

Wenn dein Partner einen Bart hat, fahr ihm mit deinen Fingern auch durch diesen, und ziehe ihm sanft die Barthaare lang.

* Hinter dem Partner sitzend, leg nun dein Kinn auf den Scheitel des anderen. Mit den Armen und mit den Händen faß um dessen Brust, und mache kleine nickende Bewegungen mit deinem Kopf auf seinem. Deine rechte Hand faßt vielleicht auf die Herzseite deines Partners und fühlt seinen Herzschlag. Und von diesen Bewegungen her schaukele den ganzen Oberkörper nach rechts und links.

Dann stehe auf, streiche über die Haare des anderen, so daß sie glatt auf dem Rücken herunterhängen. Und nun gib deinem Partner eine Gewürznelke oder ein Kardamomkorn zu kauen. Dieses Gewürz zerkaue auch selbst, und laß das Aroma im Mund entstehen. Schlucke nicht zu schnell herunter, sondern erspüre, wie sich beim Kauen der Geschmack im Mund ausbreitet.

So nach und nach, mit all diesen Berührungen, hast du die Verantwortung für den Körper deines Partners übernommen.

* Dein Partner steht ebenfalls auf, und du trittst von hinten an ihn heran. Nähere deinen Körper langsam, so daß dein Partner spürt, wie du Stück um Stück immer näher kommst und ihn schließlich von den Füßen bis zum Kopf und mit den Händen berührst. Mit einer inneren Achtsamkeit fühle die Energie deines Partners gleichwerden mit der deinen, und beginne dann mit ganz kleinen sachten Bewegungen im Atemrhythmus nach vorn und zur Seite zu schwanken, wie ein Schilfrohr sich im Wind wiegt. Führe dabei sanft deinen Partner mit. Faß dann mit deinen Händen unter seine Arme, und halte seinen Oberkörper fest, so daß du größere Bewegungen synchron mit deinem Partner ausführen kannst. Der andere überläßt sich dir gänzlich.

Mit den Füßen berührt der Mensch die Erde, und die Finger reichen in die Höhe. - So gibt es unzählige Abbildungen: Menschen, die nach den Sternen greifen und mit den; Füßen fest auf der Erde stehen.

Stell dich deinem Partner gegenüber, und schau ihn von Kopf bis Fuß an. Betrachte seine Füße als Wurzeln, die in die Erde greifen, und seine Hände als Äste, die sich in den Himmel recken.

Dieses Bild eines Baumes entspricht dem mythologischen Bild der Uresche oder der Linde, des biblischen Baumes. Alle Kulturen haben den Baum symbolisiert, den Inbegriff des Lebewesens, das mit der Natur und den Elementen, mit dem Geistigen, dem Oberen, und dem Unteren, dem Körperlichen, verbunden ist.

Betrachte deinen Partner jetzt so, schau diesen „Baum des Lebens“ mit deiner ganzen Hochachtung an.

Es ist gar nicht so einfach, sich gründlich anschauen zu lassen, diesen Blick vom Scheitel bis zur Sohle zu ertragen. Viele Menschen erleben solche Blicke nur als abschätzend.

Weil Berühren und Berührtwerden zusammengehören, kannst du nur ganz berühren, wenn du auch zuläßt, daß du berührt wirst, und dein Partner willig ist, berührt zu werden. Wenn ein Partner zu schnell antwortet, gleich reagiert, hat er gar keine Zeit deine Berührungen wahrzunehmen. Deshalb hilft es ihm, wenn du ihm durch die Art deiner Berührung, durch das Tempo, zeigst, daß er nicht sofort antworten muß.

Die Tibeter symbolisieren die Verbindung des Himmels mit der Erde, die magische Vereinigung des Geistigen mit dem Körperlichen, mit einer nach links gewundenen Spirale. Für Meditationen benutzen tibetische Mönche eine magische Schnur, die sie aus drei verschieden gefärbten Fäden zusammengedreht haben. Schon das Herstellen dieser Schnur ist Meditation. Sie muß so lang sein, daß der Körper 49fach, vom rechten hochgestreckten Arm bis hinab zum linken Fuß, spiralförmig umwunden werden kann. Auf diese Weise schaffen sich die Mönche eine energetische Schlinge.

Die menschlichen Erbinformationen sind auf einer ähnlich geformten Spirale, der DNS, gespeichert.

* Stell dich wieder hinter deinen Partner, und zwar im Abstand von etwa einer Handspanne. Lege deine rechte Hand auf seiner rechten Schulter, und gehe nun im Uhrzeigersinn um deinen Partner herum, wobei deine Hand über seine Schultern und die Brust streicht. Gehe weiter um den anderen herum, und laß dabei die Hand allmählich spiralförmig immer tiefer gleiten. Die beschriebene Linie windet sich somit von seiner rechten Schulter nach unten. Hab dabei die Vorstellung, eine Verbindung zwischen Himmel und Erde zu schaffen. Aus dem Zenit des Himmels erzeuge eine energetische Linie durch deinen Partner nach unten bis zu seinem linken Fuß, auf dem du schließlich ankommst. Bleib dann noch eine ganze Weile am Boden sitzen, und berühre seinen linken Fuß mit beiden Händen. Hab das Gefühl, den Fuß mit der Erde zu verbinden. Schau an deinem Partner hoch, bring dir die Linie, die du „gezogen“ hast, noch mal zu Bewußtsein, und ziehe sie noch einmal mit Blicken und gedanklich

nach. Das kannst du, wenn du magst, noch mehrfach und immer schneller machen, bis du ein Tempo von acht Windungen pro Sekunde erreichst. Dann streiche mehrmals mit den Händen über die Zehen, vom Fußrücken her bis auf den Boden.

Nun stehe auf, und löse den Gürtel vom Kimono deines Partners. Mach das ruhig und ohne Hast, laß den anderen spüren, wie sich das Kleidungsstück löst. Tritt ein Stück zurück vom Partner, lege dich langsam vor ihm nieder, ergreife seine Fersen, und küsse ihm die Füße. Mach dabei innerlich eine tiefe Verneigung vor dem anderen, und werde dir bewußt, daß so symbolisch das Obere zum Unteren kommt.

* Jetzt ist es an der Zeit, daß du deinen Partner entkleidest.

Weshalb haben Menschen eigentlich so viele Kleider an? Es ist nicht nur der Temperatur wegen. Es gibt ironische Menschen, die behaupten, der Kleidung einziger Zweck bestünde darin, sie loszuwerden - auf eine so komplizierte Weise, daß sie den Geist verwirrt. Mancher meint, es bestünde eine gewisse Erotik darin, vertrakte Knöpfe und Reißverschlüsse zu öffnen, es vermittele eine erotische Erfahrung, ein „textiles Problem“ zu lösen.

Entkleiden sollte jedoch niemals wie das Entblößen falscher Zähne sein.

Ein erotisches Kleidungsstück ist eines von erlesener Qualität, es ist Schmuck für den Körper. Es muß ein angenehmes Gefühl auf der Haut vermitteln und sollte beim Abstreifen weich herunterfallen.

Laß dir viel, viel Zeit für die Entkleidung. Es kommt darauf an, den Partner entsprechend deiner Vorstellung auszuziehen. Es ist nicht das Ausziehen, um irgendwas zu machen, sondern es ist etwas ganz Selbstverständliches. Es ist das Spiel mit Entdecken und Verstecken. Genieße das.

Steh auf, fahre mit den Fingern unter den Kimono, und schiebe ganz langsam den Stoff von den Schultern. Laß deine Finger über den Rücken des anderen herunterrutschen, so daß dieser eine Gänsehaut bekommt. Es ist, als hättest du eine Frucht zum Verzehr geschält. Nichts ist mehr zwischen seinem Körper und der Umwelt, nichts hindert daran, daß er sich mit ihr vermählen kann. Das Kleidungsstück führe liebevoll an dein Gesicht, vielleicht riechst du noch darin die Gegenwart deines Partners. Laß ihn zuschauen, wie du dich hindurchschnüffelt durch die Falten. Selbst bei geschlossenen Augen wirst du erkennen können, um welchen Teil des Kimonos es sich gerade handelt. Leg dann den Kimono aufmerksam und ordentlich zusammen und beiseite. *Kleidungsstücke verdienen dieselbe Aufmerksamkeit, wie man sie seiner Brieftasche entgegenbringt.*

Dein Partner steht jetzt nackt vor dir. Wenn dieser nun vielleicht seine Hände schützend vor die Scham legt, hilf ihm in dieser Situation, indem du dem Moment eine wunderbare Selbstverständlichkeit verleihst. Bedenke, daß es, selbst wenn man schon erwachsen ist und bereits einiges aushalten konnte im Leben, doch sehr peinlich ist, erkannt zu werden in seiner Scham.

Den meisten Menschen ist von Kindheit an eingeredet worden, daß man bestimmte Körperstellen niemandem zu zeigen hätte.

Aber nur, wenn du den anderen ganz anschaust, kannst du entdecken, was für eine wunderbare Erscheinung er ist, eine Komposition aus Oben und Unten, vorn und Hinten, Füßen und Händen, Kopf und Gesäß, Brust und Geschlecht, Bauch und Rücken. Das Ganze hat eine eigene, großartige Harmonie.

* Berühre den vor dir stehenden Partner jetzt mit den Händen. Beginne an seinen Füßen, und streiche an den Innenseiten der Beine nach oben, durch die Leistenbeugen, über den Bauch, durch den Busen, in die Innenseiten der Arme und weiter bis in die Handflächen. Dann trete hinter deinen Partner, und streiche von den Handrücken ausgehend über die Außenseiten der Arme zu den Schultern hinauf, den Hals und die Ohren entlang, durchs Gesicht bis zur Stirn und über den Hinterkopf wieder abwärts, über die Schultern, den Rücken, die beiden Gesäßhälften, die Rück- und Außenseiten der Beine, bis du mit beiden Handflächen wieder auf den Füßen angelangt bist. Diesen Weg von unten nach oben und zurück streiche jetzt neunmal entlang. Bleib dazu gleich hinter deinem Partner stehen - ganz nahe, je näher desto besser. Und während du die Handflächen zwischen den Beinen des Partners nach oben führst, stehst du jeweils langsam auf. Bring dir die Verbindung von Himmel und Erde zu Bewußtsein, denke an das Wachsen aus der Erde nach oben, wenn du dich aufrichtest. Und gleite sanft wieder hinab, so, wie alles, was oben ist, auch wieder nach unten kommen muß. Mit den über den Partner gleitenden Handflächen versuche, dessen Lebensenergie zu erfühlen und durch die Haut hindurch mitzuziehen von einer Körperzone in die andere, von unten nach oben.

* Bearbeite dann die Rückseite deines Partners von oben nach unten mit kleinen Kreismassagen der Fingerkuppen - zunächst die rechte, dann die linke Körperhälfte.

* Noch bevor du deinem Partner den Kimono zurückgibst, kannst du auch noch eine Klopfmassage machen.

Der zwischen Himmel und Erde gespannte Körper ist wie ein Resonanzboden. Wenn man auf die Brust klopft, entsteht ein Ton, klopft man auf den Rücken entsteht ein anderer. Die durch einen Schlag erzeugte Erschütterung kann zärtlich bis verletzend sein. „Es tut nicht weh“, ist eine geradezu elektrisierende Feststellung. Wenn man seine Hände nimmt, sie ganz locker hält und auf den Körper schlägt, wie auf eine Trommel, dann wird man bemerken, wie der Körper zu schwingen beginnt. Mit entsprechender Aufmerksamkeit läßt sich ein bestimmter Rhythmus erzeugen. Und dieser macht mit dem Körper etwas, das mehr ist als die Wahrnehmung der Berührungen. Das wird auch gehört, das klingt nach. Vier den Rhythmus eines Menschen gefunden hat, und

weiß, wie jemand „tickt“, der hat ihn verstanden. Und wenn man dieses „Ticken“ nachmachen kann, dann fühlt sich der andere verstanden.

Versuche mit deinem Partner, den richtigen Rhythmus beim Klopfen zu finden. - Er liegt ungefähr beim Siebenfachen des Herzrhythmus'. Du kannst den Körper überall beklopfen. Selbst eine Klopfmassage am Kopf kann angenehm sein. Lediglich an einigen Knochenenden, zum Beispiel Ellenbogen, Knieaußenseiten, Hüftknochen, äußere Fußknöchel, könnte es manchmal unangenehm sein (elektrisierendes Gefühl), weil Nervenbahnen direkt darüber verlaufen. Vermeide daher das Behandeln dieser Regionen.

Vielleicht versuchst du, dem Klopfen einen Rhythmus zu geben. Variiere das Klopfen, und schlage auf den Körper wie auf eine Trommel.

Die Menschen schaffen sich oftmals eine zu harte Schale, weil sie denken, sie müßten sich schützen vor der muhen Umwelt, vor Feinden. Und da das viele gegenüber vielen machen, ist sich so ziemlich jeder nur noch selbst der Nächste.

Beginne die Klopfmassage vom Rücken her. Kämme zunächst die Haare des Partners nach vorn, und drücke seinen Kopf und seine Schultern ebenfalls ein bißchen nach vorn. Mach deine Finger ganz locker, und schlage die Handkanten gleichmäßig auf den Körper, von den Schultern zum Nacken, den Rücken hinab. - Du kannst auch am Kopf beginnen, von den Schläfen über die Stirn, den Hinterkopf, den Nacken hinunter auf den Rücken. - Laß das Klopfen schließlich einen Trommelwirbel werden, und wenn du magst, kannst du auch ein rhythmisches Mantra dazu singen, das dir den Rhythmus vorgibt. Weiter klopfst du abwärts über das Gesäß, durch die Kniekehlen, über die Waden bis zu den Knöcheln. Nun klopfe ebenso auch die Körpervorderseite, immer von oben nach unten.

* Laß anschließend einen Moment lang absolute Stille eintreten, und dann - dein Partner hat die Augen geschlossen - erzeuge einen starken paukenähnlichen Ton, indem du beispielsweise ein großes Holz auf den Holzfußboden stößt. Dein Partner darf sich erschrecken.

* Hiernach gib den zusammengelegten Kimono zurück, auf daß ihn dein Partner wieder anziehe.

Man nimmt einen Raum meistens zuerst mit den Augen wahr. Eine Raumwahrnehmung ist jedoch auch körperlich, erfolgt mit allen Sinnen. Bei geschlossenen Augen werden automatisch die anderen Sinne geschärft, man versucht, stärker zu ertasten, zu erfühlen, zu riechen, zu erlauschen, zu erschmecken.

* Verbinde deinem Partner jetzt die Augen. Gehe mit ihm hin und her.

Du kannst mit ihm einen „Spaziergang“ machen; nehmt euch die Zeit dafür. Führe deinen Partner in den Raum, durch den Raum, und laß ihn diesen erspüren. Vielleicht findet ihr gemeinsam eine besonders schöne Stelle zum Hinsetzen. Dort solltet Ihr die nachfolgend beschriebene Meditation versuchen.

Durchführung der Fünf-Sinne-Meditation

Dein Partner sitzt nun vor dir, sicher und ruhig, und er hört dir zu.

Beginne zunächst, dich dem Sinn zu widmen, den du ihm soeben genommen hast, dem Sehsinn. Sprich folgendermaßen zu ihm: „Stell dir vor, daß du dein Augenlicht für eine Weile nicht hast, und werde dir bewußt, was du alles nun nicht sehen kannst. Vergiß dein Auge, das sonst die Dinge anschaut, dir Informationen über Formen und Farben liefert, über das Aussehen, die äußerliche Beschaffenheit, über Entfernungen, über Größen und über bestimmte Verhältnisse sowie über Bewegungen im Raum.“

Nun widme dich seinem Geschmackssinn, und leite ihn an: „Schmecke mit deinem Mund, und bewege die Lippen, bis du deinen eigenen Speichel schmeckst. Verliere nun den Geschmackssinn, der dich sonst das Essen und Gewürze wahrnehmen läßt. Stell dir vor, daß der Geschmack des Lebens verschwindet.“

Danach steht der Tastsinn im Mittelpunkt der Meditation: „Stell dir vor, daß du mit deinen Händen nichts mehr spüren kannst. Alles, was du jemals berührt hast, schwindet aus deiner Erinnerung. Es ist so, als ob du niemals berührt, keine Oberflächen gefühlt, in nichts hineingefaßt, keine Kleidung auf der Haut, kein Wehen des Haares im Wind gespürt hättest, als ob du den Boden, auf dem du sitzt, nicht wahrnehmen würdest.“

Als nächstes geht es um den Geruchssinn des anderen: „Stell dir vor, daß dein Geruchssinn schwindet, bis du gar nichts mehr riechst - kein appetitlich duftendes Essen, keine wohlriechende Blüte, kein frisch gemähtes Gras im Mai, kein nasses Laub im Herbst, keine Erde im Frühling und auch nicht das Aroma irgendwelcher Essenzen. Alles ist geruchlos.“

Und zuletzt widme dich seinem Gehör: „Die Töne, die im Raum sind, isoliere sie, löse sie einzeln auf, und laß sie verschwinden. Stell dir vor, es hätte sie nie gegeben, keinen einzigen Klang, kein Wort, keine Stimme, kein Echo. - Und wenn du nun nichts mehr wahrnehmen kannst, was bleibt dann übrig außer dem, was aus sich selbst atmet? Lediglich im Innern, auf den Mittelpunkt deines Zentrums zurückgeschrumpft, nimm dich als lebendig wahr.“

In gleicher Weise, nur in umgekehrter Reihenfolge, werden jetzt oder nach einer Weile die einzelnen Sinne wieder neu „entwickelt“:

„Höre auf die Geräusche, die an dich dringen, selbst wenn sie dir noch so bescheiden und leise erscheinen. Beachte sie ganz aufmerksam, nimm sie auf wie einen Kuß oder eine Zärtlichkeit, laß sie in dich hinein, wie eine Botschaft. Den Klang der Stimme von weit her zu hören, das ist wie das Rufen des allerersten Tones, den du je vernommen hast.“

Bereits im fünften Schwangerschaftsmonat ist das Gehör des Embryos entwickelt.

„Höre, mach die Ohren so weit auf, daß dich selbst der geringste Ton noch erreicht. Und laß dich von dem Ton berühren, in deinem tiefsten Innern von ihm treffen.“

Dann atme deutlich durch die Nase ein. Entwickle deinen Geruchssinn. Was dir auch immer jetzt in die Nase kommt, rieche es deutlich und aufmerksam. Schließe keinen der auf dich zuströmenden Gerüche aus. Wehre dich nicht gegen Gerüche, gleichgültig welcher Art. Jeder einzelne Geruch hat eine tiefe Botschaft für dich, die du benötigst, um vollkommen zu werden in deinem Leben.

Ebenso fühle jetzt den Boden, auf dem du sitzt; spüre ihn deutlich unter dir mit der Haut, mit den Füßen. Berühre dich selbst, spüre dich.

Scheu dich nicht, alles anzufassen. Wage einen Berührungsaustausch; so wie ein Ruf ein Echo erzeugt, bewirkt ein Tasten ein Wiedertasten. Erlaube dir, alles zu ergründen, wie ein kleines Kind zu ergreifen, in den Mund zu nehmen, zu kosten.,,

Zum Schluß wird das Sehen wieder „entwickelt“: „Wenn ich dir jetzt die Augenbinde wieder abnehme, warte noch einen Moment, bevor du die Augen wieder öffnest. Laß mich dir gerade gegenüber sitzen, von Angesicht zu Angesicht. Nun öffne die Augen bewußt und deutlich. Blicke das, was du siehst, mit voller Aufmerksamkeit an, gleichgültig, ob dir die Tränen kommen. Schau weiter, schau! Und sieh auch, daß Sehen nur eines ist, das zu allerletzt obendrauf sitzt, wie der Glanz von schönen Dingen, wie ein Widerschein. Und werde dir bewußt, wenn du das Leben erleben willst, mußt du es leben, also fühlen, essen, trinken, schmecken, hören, riechen, mußt du es ergründen und begreifen.“

Schenken und Bemalen

* Jetzt ist eine Gelegenheit, dem Partner ein Geschenk für die Dauer dieser Session, der Massage oder der Begegnung zu machen. Wähle dazu irgend etwas aus, was du selbst an dir hast. Das kann ein Schmuckstück, zum Beispiel eine Kette, ein Lederband, oder ein Machtgegenstand sein. Denke nicht, daß es etwas Wertvolles sein müßte. Es kommt darauf an, daß es etwas mit persönlicher Bedeutung ist. Du übereignest es dem anderen für eine Weile, vertraust es ihm an. Dazu nimm es ab von dir, und betrachte es nochmals genau. Fühle es noch einmal in deiner Hand. Erinnerung dich deutlich was es war und ist, was es dir bedeutet. Mache es am Körper deines Partners fest, und sag ihm etwas dazu, und daß du es dir nachher wieder nehmen wirst.

In Tibet ist es noch heute üblich, daß zwei sich begegnende Menschen selbst wenn sie einander überhaupt nicht kennen - sich sehr freundlich begrüßen, auf die ihnen eigene Art und Weise. Und dann suchen sie nach einem Geschenk. Manchmal sind das nur zwei oder drei Fäden, die sie aus dem Rocksäum ziehen und zu einer kleinen Schnur zusammendrillen, um sie dem anderen ums Handgelenk zu binden. Auf den materiellen Wert kommt es ihnen bei diesen Geschenken also nicht an, sondern auf die Geste, auf die Berührung des Gehens.

Nachdem du dein Geschenk gemacht hast, mach auch immaterielle Geschenke, das sind Zeichen und Symbole am Körper. „Verzaubere“ deinen Partner, indem du ihn farbig bemalst. Verwende dazu Körperfarben, Schminke, Schminkstifte, gewöhnliche giftfreie Abtönfarben, Glitzer, kleine Sternchen, Federn und Punkte zum Aufkleben. Berühre die Körperstellen deines Partners, die du jeweils bemalst, deutlich und nicht zu sacht. Es kommt nicht darauf an, eine künstlerische Meisterleistung zu vollbringen, laß dich von deinem persönlichen Geschmack leiten. Durch verschiedene Symbole, durch deine Gestaltung verwandelt sich die Haut des Partners in eine phantasievoll erotische Landschaft. Du kannst, wenn du willst, den ganzen Menschen verwandeln. Am Ende nimm einen Spiegel, und laß deinen Partner sich darin ansehen. Vielleicht kannst du dich darüber freuen, wie in seinem Gesicht Erstaunen, Lächeln oder Lachen ob der kindlichen Spiele entsteht.

Den Körper zu bemalen, das wird eine ganz eigene, neue Erfahrung für dich sein.

* Einer Frau mach einen roten Punkt zwischen die Augenbrauen.

Der rote Punkt, der Bindu, ist in Indien ein Kastenzeichen, hat in anderen Ländern aber auch noch andere Bedeutungen. Rot signalisiert die Farbe des Blutes und die Frau.

* Einem Mann mach zwei zur Mitte weisende blaue Keile zwischen die Augenbrauen.

Das ist das Zeichen Shivas.

Benutze zum Malen den Mittelfinger. Wenn du magst, sprich beim Aufbringen des Zeichens zwischen den Augenbrauen: „tat tvam asi“ (Das bist du).

Als nächstes verwende Weiß.

Mit weißer Farbe den Körper zu bemalen, bannt die Geister, wendet Unglück ab.

* Zeichne zwei oder drei waagerechte Striche auf den Hals, und sage dazu: „Das beschütze deine Gedanken und deine Rede.“
* Dann male oder massiere in die Handflächen des Partners jeweils einen roten Punkt hinein, und sage dazu: „Glück in deinen Handlungen.“

Die Handflächen sind wie die Fußsohlen besonders empfindlich. Wenn die Mitte der Hände massiert wird, ist das auch ein Symbol für die Bereitschaft zu Nähe.

* Auf die Brust zeichne mit schimmernder, silbriger Farbe einen liegenden Halbmond, wobei du deinem Partner erklärst: „Der hängende Mond beschütze deine Gefühle.“

Gefühle - Trauer, Freude, Zorn und Ärger, Lust und Wonne, Liebe und Haß - bewegen die Brust. Ein schimmernder Halbmond über der Brust erinnert an eine Kette, einen Talisman, der reich macht, reich an Gefühl.

* Den Bauch schmücke mit einem großen rot-orangefarbenen Kreis, dem Sonnensymbol. Vielleicht malst du auch Flammen um den Kreis herum. Sprich dabei zu deinem Partner: „Das Licht, das alles durchdringt und Kraft spendet, kommt aus deiner Körpermitte, aus deinem Zentrum.“

* Auf die Fußsohlen, auf deren empfindliche Mitte, male rote Lotusblüten, und erkläre dabei deinem Partner: „Die Lotusblüten mögen den Weg, den du gehst, beschützen, ihn schön und angenehm machen.“

Die beschriebenen Bemalungen sind für die erotische Massage zumeist völlig ausreichend, doch du kannst, wenn du magst und ihr genug Zeit habt, den Körper noch weiter bemalen, um schließlich die ganze Fläche mit Symbolen zu decken. Es ist aber immer wichtig, daß du dir zu den gemalten Symbolen auch entsprechend das vorstellst, was das jeweilige Symbol bedeuten soll, was du dem anderen damit schenken willst.

Nachdem du die Bemalung beendet hast, fordere deinen Partner auf, sich auf den Bauch zu legen.

Waschen

Von Kopf bis Fuß gewaschen zu werden, das ist ein herrliches Gefühl und dient dem Wohlbefinden. Waschen aber ist für die meisten Menschen lediglich zu einer hygienischen Verrichtung geworden. Dabei ist es eines der erotischsten Gefühle, das man überhaupt haben kann, Wasser am Körper zu spüren. Eine der allerersten körperlichen Erfahrungen, die ein werdender Mensch macht, macht er schwimmend im Fruchtwasser. Wasser auf der Haut herunterrinnen zu fühlen, das vermittelt dem Körper direkt eine Erfahrung mit dem Element Wasser. Wann immer Gelegenheit ist, sich gemeinsam mit seinem Partner in der Badewanne, unter der Dusche oder an einer Schüssel zu waschen, sollte man diese nutzen.

Du kannst die Waschung zu einem besonders schönen Baderitual werden lassen, wenn du mit deinem Partner zu einem See gehst. Suche einen gemütlichen Platz aus, an dem du ein Tuch ausbreitest. Nehmt darauf Platz, und dann wäscht erst der eine den anderen von Kopf bis Fuß und anschließend umgekehrt.

Wenn du eine Badewanne hast, fülle sie mit Wasser, das etwas mehr als körperwarm ist. Streu da hinein ein paar Blüten, Sorge für eine angenehme Raumbelichtung. Und dann bitte deinen Partner, in das Wasser zu steigen. Und von da ab macht er nichts mehr allein, sondern wird von dir bedient. Begieße ihn mit Wasser, und wasche ihn aufmerksam überall. Genieße das Spiel des Wassers auf deiner Haut. Hör dem Plätschern zu, laß den Geruch in deine Sinne eindringen, und erlebe das Wasser. Beschleunige also nicht das Waschen und das Baden. Dein Partner überläßt sich ganz und ohne Widerrede, ohne Kampf, dem schönen Gefühl von duftendem Wasser umsorgt, umspült, umhegt zu werden.

Sich gegenseitig von Kopf bis Fuß zu waschen, das ist eine Umarmung ganz anderer Art. Waschen und Baden sind eine körperliche und auch eine geistige Angelegenheit. Das Reinigen ist umfassend zu verstehen, wird man dabei doch befreit von seelischer Last, von Überfüßigkeit.

Wenn du kein Badebecken hast, benötigst du eine Schüssel warmes Wasser sowie mindestens zwei Waschlappen. Zweckmäßigerweise hast du dir dazu vor Beginn der erotischen Massage eine Schüssel mit warmem Wasser gefüllt, auf ein

Stöfchen (eine mit Teelicht betriebene Warmhaltevorrichtung) gestellt und in greifbarer Nähe postiert. Die Waschlappen sollten relativ groß sein, auch kleine Handtücher eignen sich; Waschhandschuhe dagegen sind zu klein.

In das Wasser gib Blütenblätter oder/und einige Tropfen ätherischen Öls bzw. Waschlotion, damit sich ein schöner Geruch entfaltet. Beginne dann, den Körper des Partners mit warmen Kompressen zu bedecken.

- * Zunächst leg einen warmen feuchten Lappen etwa in Herzhöhe auf dessen Rücken, und übe einen sanften Druck auf diese Stelle aus.
- * Inzwischen hast du den zweiten Lappen ausgedrückt, legst ihn etwas tiefer, auf das Kreuzbein, und drückst auch auf diese Stelle.
- * Die nächste Kompresse drücke in den Nacken, so daß du jetzt Druck auf Kreuzbein und Nacken zugleich ausübst.
- * Es folgt eine warme Kompresse aufs Gesäß, genau zwischen beide Gesäßhälften. Drücke den Lappen kräftig von oben zwischen die Backen.
- * Danach beginne, mit einem Lappen den ganzen Rücken abzuwaschen. Bade deinen Partner im Wohlgeruch. Ziehe den warmen Waschlappen mit leichtem Druck den Körper entlang. Wasche jede Körperstelle gründlich ab, spare keinen Körperteil aus. Sei dabei nicht zu schnell und nicht oberflächlich. Wasche auch die Innenseiten der Schenkel, zwischen den Fingern und den Zehen, in den Achselhöhlen und Kniekehlen, sowie hinter den Ohren.
- * Zum Schluß dann, fahr mit deinen trockenen Handflächen über die Haut deines Partners, reibe sie schnell auf der Haut hin und her, so kannst du die Haut trocknen.

Danach läßt du deinen Partner sich umdrehen und widmest dich genauso seiner Körpervorderseite.

- * Einen weiteren warmen Lappen leg um den Hals, um die Kehle. Setze die Finger so darauf, daß du die Halsschlagader spürst. Berühre den Puls deines Partners, wie etwas Lebendiges. Vielleicht, daß du dir ein gesundes, munteres, fröhliches Tier vorstellst. Und den nächsten warmen Lappen drücke auf das Geschlecht, so daß du gleichzeitig einen sanften Druck auf diese Körperstelle und den Hals ausübst.
- * Und danach wasche die Vorderseite des Körpers genauso gründlich wie die Rückseite. Streiche mit dem warmen Lappen die Schamlippen entlang bzw. um den Penis herum und die Hoden entlang, in die Leistenbeugen, hinab in die Kniekehlen, weiter zu den Knöcheln und bis zu den Füßen.
- * Gib eine warme Kompresse auf die Brust, und leg die flache Hand so darauf, daß du den Herzschlag spürst.
- * Den nächsten warmen Lappen leg auf den Bauch, drücke mit beiden Händen auf diese Stelle, und spüre dabei den Atem. Laß seinen Bauch in deinen Händen hochkommen, und versuche, das Pulsieren der Bauchschlagader wahrzunehmen.

Wenn sich der Bauch beim Atmen nicht hebt und senkt, atmet man falsch, das heißt zu flach.

Dann fordere deinen Partner auf: „Atme in meine Hand.“

- * Trockne den Körper auf die gleiche Art und Weise, die du bereits bei der Körperrückseite angewandt hast.
- * Abschließend leg heiße Kompressen auf das Gesicht des Partners; das vermittelt eine ganz besondere Empfindung. Allerdings mußt du dich zuvor vergewissern, daß das Wasser nicht zu heiß ist. Tauche ein besonders flauschiges Tuch ins heiße, duftende Wasser, drücke es aus, falte es zusammen, und leg es sanft auf das Gesicht. Der warme Dampf wird vom Partner als Wohlat empfunden, Spannungen verschwinden, er vergißt Anstrengungen und Arger.

Körpermassage

Verwende Duftstoffe für die Massage, denn der Geruchssinn ist ein ganz wesentlicher Sinn.

Der Geruch gehört zur Erotik, ist einer ihrer Bestandteile. Der Duft, den ein Mensch verbreitet, spricht direkt zu uns. Ein Blütenöl, ein Parfüm, ein ätherisches Öl oder ein tierischer Geruchsstoff vermischt mit dem individuellen Körpergeruch des Menschen, das ist eine Geruchsgeschichte, die man mit seinen Sinnen lesen kann. Nicht immer nimmt man so etwas derart bewußt wahr, daß man sofort etwas anfangen kann damit. Aber das Riechen geht viel tiefer, als man es sich im ersten Moment eingestehen würde.

Wenn du die Duftstoffe auswählst, bedenke, daß einige der Öle sehr scharf sind und sogar zu Verätzungen auf der Haut führen können. Deshalb ist es wichtig, daß du dich vorher ein bißchen mit den verschiedenen Duftstoffen beschäftigst, die du im Handel bekommen kannst. Du kannst Parfümöle verwenden, weil die natürlichen ätherischen Öle manchmal sehr teuer sind. Benutze das Öl nur tropfenweise, verreibe es zuerst in deiner Handfläche, in deinen Fingern, und dann bring es auf die Haut des Partners. Achte auch darauf, ob die Haut allergisch, also mit Rötung reagiert. Im gegebenen Falle verdünne das Duftöl mit etwas neutralem Öl. Kleine Anleitungen für die Aromatherapie findest du in jedem Reformhaus und in jeder Drogerie. Informiere dich vorab über die Wirkungen der verschiedenen Öle. Die folgenden ätherischen Öle sind für deine erotische Massage geeignet: Ambra, Anis, Bergamotte, Zitronen, Eukalyptus, Geranie, Jasmin, Kardamom, Lavendel, Moschus, Myrrhe, Orange süß, Patschuli, Pfefferminze, Rosenblüte, Rosmarin, Sandelholz, Thymian, Wacholder, Weihrauch, Ylang Ylang, Zibet. - Dieselben Öle kannst

du übrigens auch in das Waschwasser und in die Duftlampe, die du bereits vor dem Eintreffen deines Partners in Betrieb genommen hast, geben sowie für die Gesichtskompressen verwenden. -

Sexuell anregende Gerüche sind Zibet, Ylang-Ylang, Weihrauch, Rosenblüte, Moschus, Kardamom, Jasmin und Ambra. Berauschend wirken Bergamotte, Lavendel, Patschuli, Thymian und Rosmarin. Die Öle von Anis, Zitronell, Eukalyptus, Geranie, Kamille, Melisse, Pfefferminze und Ysop machen frisch und klar.

Wähle am besten nur ein Öl aus, nimm nicht mehrere. Allenfalls für die Duftlampe oder die später folgende Gesichtsmassage kannst du noch ein anderes benutzen.

Versieh den ganzen Körper an den erogenen Zonen mit kleinem Duftpunkten. So entsteht ein großes Duftfeld um dich, um euch herum. Dann reibe ihn mit deinen Handflächen ab. Allmählich sollte sich der ganze Raum mit dem Duft anfüllen.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Geruch, jede Haut riecht anders. Zumeist unterdrücken die Menschen ihren Geruch. Viele waschen sich zu oft und zu häufig mit zu scharfen Mitteln. Das kann die natürliche Schutzfunktion der Haut zerstören, zu funktionellen Störungen und sogar zu Erkrankungen führen. Die Haut wehrt sich gegen zu Scharfes durch noch stärkere Absonderungen verschiedenster Sekrete, die noch stärker riechen. Noch mehr duftbindende, unterdrückende Stoffe und Reinigungsmittel werden angewandt, und das bewirkt eine noch stärkere Reizung der Haut, es werden noch mehr Absonderungen gebildet... Ein Teufelskreis! Gegen starken Körpergeruch hilft lediglich starkes Schwitzen, damit die Geruchsstoffe verdünnt werden, und frische Luft, damit sich nicht so viele Geruchsbakterien bilden können. Deshalb sollte man auch stets auf atmungsaktive, saugfähige Bekleidung achten.

Die besondere Rolle, die Gerüche im Zusammenhang mit Erotik haben, wird darin deutlich, daß starker Mundgeruch und stechender Körpergeruch, auch aus dem Genitalbereich, jede Erotik verhindern können. Darum ist es wichtig, die Geruchssignale des Körpers zu erkennen, nicht zu unterdrücken, sondern die Ursachen zu beseitigen.

Ein guter Körpergeruch ist unübertroffen erotisch.

Für die Massage verwende ein neutrales Öl. Wärme dieses etwas an, bevor du es auf die Haut des Partners gießt. Vermittle das Fließen, laß dir Zeit. Warte, bis das Öl auf dem Körper in eine Kuhle fließt und weiter wie große Tränen an den Seiten herunterrinnen. Bei solch einer Massage mit Öl gleiten deine Hände sehr leicht über die Oberfläche. Deshalb bewirkt du automatisch auch mehr Druck in die Tiefe. Das Massageöl soll sich mit dem Duftöl vermischen. Deine Handbewegungen laß streichend sein, halbkreisförmig, flächig, mit der ganzen Hand. Wenn du eine größere Menge Öl in einer Kuhle des Körpers stehen läßt, dann kannst du den Pulsschlag sehen oder die Atmung. Um selber in ein empfindsames Gefühl zu kommen, betrachte das Spiegeln der öligen Haut. Schau dir den Spiegel an, der sich auf der Kuhle am Hals gebildet hat, oder den in der Brustbeinmitte oder am Nabel. Das Öl bring auf den ganzen Körper, verreibe es richtig. Es macht nichts, wenn deine Hände leicht klatschende Geräusche auf der Haut des anderen machen. Die Verbindung aus Geruch, Berührung, Empfinden der Wärme der Haut und diesen Geräuschen bringt dir bestimmt die Erinnerung an frühere Zeiten. Vielleicht erinnerst du dich daran, wie du als kleines Kind eingeeilt und gepudert worden bist. Wenn du solche Bilder „siehst“, geh ganz in diese hinein, während du massierst, berührst, dann erleichterst du es deinem Partner, ebenso zu fühlen.

Massage der Rückseite

Drehe deinen Partner auf den Bauch.

- * Bestreiche die Handgelenke, Armbeugen, Achseln, Nacken, die Regionen hinter den Ohren, den Bereich des Kreuzbeins, die Innenseiten der Oberschenkel, die Außenseiten der Hüfte, die Kniekehlen und die Knöchel deines Partners mit Duftöl.
- * Dann laß warmes Massageöl zunächst in deine hohle Hand laufen. Halte deine Hand über den Lendenwirbelbereich des Partners. Von dort laß das Öl in die Furchen entlang der Wirbelsäule laufen. Streiche es dort hin und her, vom Steißbein bis in den Nacken. Ziehe diese Linie als Strich, als Berührungsstrich von oben nach unten, immer wieder.
- * Dann nimm beide Hände, verteile das Öl, und massiere in raschen, schnell abwechselnden Strichfolgen von der Wirbelsäule zur linken Körperseite hinab bis aufs Gesäß. Dieses mach genauso zur rechten Seite.
- * Anschließend fahr von den Schulterblättern über die Oberarme bis in die Handflächen, wieder zuerst links und danach rechts.

Wenn das Öl auf dem Rücken dazu nicht ausreicht, nimm noch etwas mehr in die Hände.

Nimm die Fingerspitzen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger, und massiere damit in kleinen raschen Kreisen den Rücken hinab. Deine Massage erfolgt immer in derselben Richtung, von der Wirbelsäule weg, vom Nacken weg zur Schulter hin, von der Rückenmitte her zur Seite. So wird der ganze Rumpf deines Partners durch schnelle, kleine Kreise hin- und hergeschaukelt.

* Mit beiden Handflächen streiche nun längs über den Rücken bis hinab aufs Gesäß. Das wiederhole sechs-, sieben-, achtmal. Laß Zeit zum einatmen und mach den Strich den ganzen Rücken herunter beim Ausatmen des Partners.

* Streiche dann mit raschen Strichen den Rücken beidseitig aus.

* Jetzt bring eine Hand wärmend auf die Stelle, unter der das Herz deines Partners schlägt. Nach einigen Augenblicken fahr mit beiden Händen nochmals über die Schultern, die Innenseiten der Arme bis in die Handflächen.

* Leg dein Gesicht auf seinen Rücken, drücke deine Hände in die seinen, und bleib so noch einen Weile liegen.

- * Nimm noch mehr Öl, und knete beide Gesäßhälften deines Partners kreisförmig mit beiden Händen und bei gleichmäßigem Druck bis zum Hüftgelenk hin durch. Massiere die Kreuzbeinpunkte am Ende der Wirbelsäule mit kräftigem Daumendruck. Von dort aus ziehe mit den Handflächen Striche über Innenseite des linken Schenkels, über die Kniekehle weiter bis hinunter zur Fußsohle, bis das gesamte linke Bein eingeölt ist. Und mach das ebenso mit dem rechten Bein.
- * Hocke dich über den Partner. Ergreife ihn am Hüftgelenk, und schauke das ganze Becken hin und her. Wiederhole das zwei-, dreimal. Dabei beginne zunächst langsamer, und steigere den Schüttelrhythmus und die Dauer so gut du kannst.
- * Von den Hüftgelenken aus streiche anschließend die Beine aus und dann den gesamten Körper entlang. Verharre abschließend einen Moment mit den Handflächen in den Fußsohlen.

Massage der Vorderseite

Dein Partner legt sich auf den Rücken. Setze du dich an sein Kopfende, halte seinen Nacken hoch, und streiche ihm mit deinen Fingern aus dem Nacken den Hinterkopf hinauf.

- * Laß den Kopf des Partners vorsichtig ein wenig hin- und herpendeln, von einer Handfläche in die andere. Und leg den Kopf dann langsam auf dem Boden ab. Mach folgendes einige Male: Faß unter den Hinterkopf, hebe den Kopf leicht an, verharre ein wenig, und laß ihn langsam wieder auf den Boden hinunter. Vor jeder Wiederholung warte einen Atemzug lang.

Nimm jetzt das Duftöl, mach davon etwas in deine Hände, verreihe es darin, und halte deinem Partner die Hände locker über Nase und Mund. Laß ihn den Geruch einatmen. Nun bestreiche die erogenen Zonen mit dem Duftöl: den Hals, die Brustwarzen, die Lenden (etwa am Ende der letzten Rippe), den Busen (Bereich zwischen beiden Brüsten), das Schambein und die Leistenbeuge.

- * Anschließend setze dich so, daß du den Kopf deines Partners auf dein angewinkeltes Bein hochnehmen kannst, und laß ihm das angewärmte Massageöl auf Bauch und Brust laufen. Mach dann mit der Handfläche einen Strich vom Bauchnabel über die Brust zum Hals; ziehe die Finger mit Druck in einer Linie vom Schambein bis zum Hals, und fahre diese auf und ab. Dann streiche vom rechten Fuß her die Innenseite des Beines nach oben zur Körpermitte und weiter über den rechten Arm zur Handfläche. Ebenso streiche jetzt vom linken Fuß bis zur Handfläche der linken Hand.

- * Massiere mit deinen öligen Händen den Hals des Partners bis unters Kinn.

* Nimm dann seinen rechten Arm, und leg ihn um deine Hüfte. Somit hast du seine rechte Körperseite frei vor dir liegen und kannst sie mit beiden Händen entlangstreichen. Und das mach mehrfach, immer von der Brustmitte die ganze rechte Körperseite entlang, die Achselhöhle hindurch bis zum Arm. Auf den Brustwarzen beschreibe dabei jedes Mal kleine Kreise mit den Handflächen. In gleicher Weise widme dich der linken Körperseite, bevor du deinen Partner wieder auf den Rücken drehst. Nun streiche mit beiden Händen parallel aus den Leistenbeugen heraus über den Bauch, die Seiten hoch, durch die Achselhöhlen und weiter bis zu den Handflächen.

- * Mit überkreuzten Händen streiche als nächstes von den Füßen über die Innenseiten der Beine, die Körperseiten und die Innenseiten der Arme bis zu den Händen. Das wiederhole, aber mit kürzeren, schnelleren Strichen und mit mehrmaligem Nachfassen an verschiedenen Stellen.

* Gieß wieder etwas angewärmtes Öl in deine Hand. Laß es in die Brustmulde rinnen, und verteile es von dort aus fächerförmig. Dann leg ein Ohr auf die Brust des Partners, und lausche seinem Herzschlag. Mit drei Fingern massiere nun in kleinen Kreisen von der Brustmitte (Körpermitte) her zur Seite, um die Brust herum, die Rippen entlang, dann weiter über die Bauchdecke, zur Seite und bis hinab auf die Hüfte. Leg die drei Fingerkuppen bei diesen Kreisbewegungen flach auf. In gleicher Weise massiere die andere Körperseite.

- * Fülle den Bauchnabel mit Öl, das du dir wiederum zuvor in die Hand gegossen hast. Massiere diese Senke durch kreisförmige Fingerbewegungen.

Nun nimm wieder beide Handflächen. Streiche vom Unterbauch über die Seiten, über die Brust, die Arme entlang bis in die Handflächen. Die Daumen streifen dabei über die Brustwarzen, umkreisen sie einmal, bevor du die Hände weiter aufwärts führst.

- * Danach setze dich deinem Partner in Hüfthöhe zur Seite. Fahr mit deinen Händen seine Oberschenkel von innen nach außen entlang.

Bestreiche die ganze Haut mit Öl, und massiere sowohl in der Leistenbeuge als auch in der Kniekehle. Mach das abwechselnd mit beiden Beinen. Die Massagestriche ziehe dann auch weiter, bis über die Waden und bis auf die Fußsohlen hinunter.

- * Jetzt leg eine Hand auf die Herzseite, und laß sie dort einen Moment ruhen. Mit drei Fingern (Zeige-, Mittel- und Ringfinger) beschreibe nun kleine schnelle Kreise die Leistenbeuge hindurch bis auf die Hüfte und von der Schenkelinnenseite nach außen. Mach diese Berührungen nur so schnell, wie dein Partner es als angenehm empfindet. Wenn es den anderen zu sehr kitzelt, sich der Körper verspannt, was du sofort siehst, dann mach das langsamer. Es kommt hierbei auf das richtige Tempo an, nicht so sehr auf den Druck. Das ganze Bein sollte locker liegen können, während du diese Kreise absolvierst. Bevor du dich ebenso der anderen Körperseite, dem anderen Schenkel widmest, streiche mit den Handflächen noch einmal das Bein hinab, die Oberseite des Beines entlang, über das Knie und weiter bis zum großen Zeh.

- * Massiere dann auf dem Schambein, auf dem Venushügel, leg hiernach deine Hände in die Leistenbeugen deines Partners, und schauke von dort aus seine Knie.

* Anschließend setze deine Hände auf seine Kniescheiben, drehe diese langsam ein ganz klein wenig in deiner Hand, und massiere ihm auch die Kniekehlen. Ziehe seine Knie von unten her hoch, und schauke nun den Körper des Partners an den

angestellten Knien hin und her. Deine Hände streichen wieder zu den Zehen hinunter, und drücken dabei die Knie wieder nach unten, so daß die Beine deines Partners wieder locker ausgestreckt auf dem Boden liegen.

* Danach laß deine Hände mehrmals aus den Kniekehlen heraus über seinen Körper streifen, durch die Achselhöhlen und weiter hinauf bis in die Hände.

* Massiere Handteller und Hände, streichle seine Finger.

Gesichtsmassage

Das Gesicht zu massieren und zu berühren ist meist eine viel intimere Angelegenheit als die sexuelle Vereinigung selbst.

Deshalb sei dabei besonders vorsichtig, aber keineswegs unentschlossen.

* Setze dich wieder ans Kopfende deines Partners, faß ihm ins Haar, und ziehe es ihm lang, streiche es entlang. Greif immer wieder in die Haare. Und wenn dein Partner langes Haar hat, breite es um ihn herum aus, bis du alle Haare ein bißchen gezogen und entlanggestrichen hast. Ergreife seinen Kopf, halte ihn, wiege ihn ein wenig hin und her, und lege ihn vorsichtig wieder ab.

* Gieß dir dann Gesichtsal in deine Hände. Streiche mit den öligen Händen von der Gesichtsmittle her über beide Gesichtshälften. Führe die Hände bis hinter die Ohren, und dort ziehe jedes Mal mit den Fingerkuppen kräftige Linien nach rechts und links. Dabei stell dir einen idealen Menschen vor, wie er nur im Geiste zu erschaffen ist. Und durch dessen Gesicht fährst du mit deinen Fingern, dessen Stirn berührst du. Und stell dir dieses Gesicht groß vor, in einer schönen Landschaft, hoch über den Bergen. Stell es dir als ein Gewölbe in der Luft vor, das du immer wieder neu und immer wieder in idealer Schönheit erschaffst bei jedem Strich, den du mit deinen Händen ziehst.

Fahr dann mit deinen Daumen über die Augenbrauen, kreise über die Schläfen und bis hinter die Ohren. Vielleicht stellst du dir dabei eine Götterstatue vor.

Mit den Fingerkuppen der Daumen streiche über die Augenlider deines Partners, spür seine Augäpfel. Drücke ihm deine Fingerspitzen auf die Augen, und denke dabei an die schönsten Augen, die du je gesehen hast. Mit den Daumen fahr die Nasenwurzel hinunter, über die Backenknochen und das Jochbein, und kreise wieder über die Schläfen. Und immer behalte die Vorstellung eines Idealmenschen.

Streich die Nasenflügel entlang, massiere sie von außen und auch von innen, berühre die ganze Nase. Massiere den Mund, kreise mit den Fingerkuppen um den Mund herum, schiebe die Lippen nach oben und unten, wobei du dir einen großen Brunnen in der Erde vorstellst. Schließlich massiere auch die Kaumuskeln am Kiefer. Kreise mit den Handflächen darüber, und mach dann kleine, schnelle Striche mit den Fingerspitzen vom Hals her bis unters Kinn, von der Kinnspitze bis hinter das Ohr. So massierst du auch den ganzen Hals bis hinter das Ohr und streichst zärtlich den Nacken entlang. Und schließlich faß die Ohrmuscheln an, knete und massiere sie von innen nach außen.

* Deine Fingernägel ziehe nun auf der Kopfhaut des Partners entlang. Vielleicht, daß du dabei ein Bild entwickelst, von zwei Mädchen im Abendsonnenschein, die sich mit ihren silbernen Fingernägeln gegenseitig ihr langes Haare kämmen.

* Leg dann deine Hände locker über das Gesicht des anderen, bedecke sein Gesicht für einen Moment.

Zum Schluß leg den Mittelfinger einer Hand auf das „dritte Auge“, in die Mitte zwischen den Augenbrauen. Übe einen sanften Druck auf diese Stelle aus, hab geistige Berührung zu ihm. Denk dir eine gerade Linie von deinem Finger ausgehend, über deinen Partner hinausreichend, durch euch beide hindurchgehend. Und nun, sacht, löse den Druck von deinem Finger. Hab dabei die Vorstellung, daß sich die beiden Punkte wie zwei Perlen auf einer endlosen Schnur entfernen, trotzdem aber miteinander verbunden sind.

* Begib dich zu Füßen deines Partners, und setze dich dort nieder. Ergreife das vorhin über ihn ausgebreitete Tuch, und ziehe es jetzt ganz langsam wieder von seinem Körper herunter. Mach das so gleichmäßig und so langsam, wie nur irgend möglich. Laß deinen Partner spüren, wie sich das Tuch langsam über ihn hinwegbewegt, laß ihm Zeit, jede Falte, jeden Faden des Gewebes zu erfühlen. Am besten wird dir das gelingen, wenn du dabei die ganze Zeit auf eine bestimmte Stelle schaust. Hab inwendig dabei ein Gefühl von Neugier auf das, was da wohl unter dem Tuch hervorkommt, jedes einzelne Detail. Ziehe solange ganz gleichmäßig an dem Tuch, bis auch die letzte Zehe wieder entblößt ist. Drei oder vier Atemzüge warte dann, ohne den Körper des anderen zu berühren.

Ganzkörpermassage

* Setze dich im Fersensitz so ans Kopfende deines Partners, daß du deinen Bauch an seinen Scheitel drücken kannst. Jeweils beim Ausatmen hab das Gefühl, du würdest seinen Schädel aufnehmen in deinem Leib. Stell dir vor, du könntest mit deiner Bauchdecke, den Händen gleich, den Kopf des Partners erfassen und in dich hineinziehen. Beim Einatmen faß jeweils wieder neu zu. Laß so deinen Partner dein Atmen fühlen, als wäre er in dir. Streiche mit den Handflächen seinen Körper entlang, von den Knien her aufwärts bis zum Scheitel.

* Dann streiche vom Busen her bis zu den Armen und diese entlang.

* Faß nun deinem Partner mit den Fingerspitzen in Taillenhöhe unter den Rücken, hebe durch Fingerdruck dessen Oberkörper leicht an, und laß ihn wieder sinken. Das mache mehrmals hintereinander im Atemrhythmus des Partners.

* Dann greif ihm in den Nacken, hebe seinen Kopf etwas höher an deinen Bauch, und rutsche weiter an deinen Partner heran, sogar ein wenig unter ihn. Streiche mit den Händen den Nacken hinauf, mit den Fingern die Halswirbelsäule hoch, bis ins Hinterhauptsloch. Leg den Hinterkopf auf deinen Bauch, laß deinen Partner deinen Atem und deinen Puls fühlen.

Dem Menschen am Herzen hören, das ist die älteste Methode, Leben im anderen Körper wahrzunehmen. Ein Arzt, der sich an die Brust des Patienten beugt und mit dem Ohr dem Herzschlag und dem Atem täuscht, hat zu ihm einen ganz anderen Kontakt; als würde er das Stethoskop benutzen. Die Erfindung des Stethoskops -Holzröhrchen mit Holzohr war eine Folge der Schamhaftigkeit im vergangenen Jahrhundert. Zuvor haben alle Ärzte nur mit dem Ohr am Körper gehorcht. Erst später kam die Erfindung mit dem Stethoskop. Das Ohr auf die Brust zu legen und dem Herzschlag sowie dem Atemrhythmus zu lauschen, kann eine außerordentlich erotische Sache sein. Es kann sein, daß die Frequenz steigt, als wolle das Herz seinem Lauscher entgegenneigen. Das Herz wartet immer eine Weile, ob die Berührung etwa nur so flüchtig wie gelegentlich ist. Jeder Arzt weiß, daß es beim Überprüfendes Herzschlages zunächst zu einer kleinen Sensation kommen kann, was sich aber nach einigen Augenblicken gibt. Gewöhnlich dauert es eine Weile, bis jemand Vertrauen faßt und sich hingibt. Dieser Zeitraum des „Warmwerdens“ ist individuell verschieden und abhängig von der jeweiligen Situation. Solche Gesten, wie das Entgegenneigen und Berühren, sind es, die Vertrauen schaffen können. Doch dazu ist genügend Zeit, Ruhe und auch Sicherheit erforderlich. Das ist so ähnlich, wie beim Tanzen. Überhaupt sollte eine erotische Massage wie ein Balztanz sein. Manche Tiere sind da beispielgebend, sie vollziehen eine außerordentlich phantastische Balz, zum Beispiel der Pfauenhahn, der sexuell erregt seine prächtigen langen Schwanzfedern zu einem beeindruckenden, rauschenden Fächer aufrichtet und tänzelnd hin- und herschreitet, bevor er mit seiner Umworbenen Schnabel an Schnabel meterhoch auffliegt.

Strecke ein Bein aus. Danach leg den Kopf deines Partners auf den Oberschenkel des gestreckten Beines, bette ihn in deine Leistenbeuge.

* Nimm seine Arme an den Handgelenken auf, und spiele nun mit den Händen, damit sie locker werden. Schlage die Finger des Partners leicht aneinander, um zu spüren, ob die Hände auch tatsächlich locker und absichtslos sind. Mach unvorhersehbare Bewegungen mit den Händen. Die Hände sollen spüren, daß sie jetzt nicht selbst berühren sollen, sondern die Berührungen gemacht bekommen. Wenn die Hände des anderen willenlos geworden sind, führe seine Arme zu deinem Gesicht und an deinen Körper. Laß die Hände über dich gleiten und den Partner dein Gesicht, deinen Körper, deine Haut fühlen. Mach das langsam genug, daß jede Berührung, jede Veränderung deutlich erlebbar ist. Gib deinem Partner genug Zeit, zum Spüren und Erfühlen. Führe die Hände des anderen durch dein Haar, über deine Augenbrauen, die Nasenflügel entlang, umspiele mit ihnen deine Ohren und deinen Mund, führe die Finger eventuell in deinen Mund hinein, fahr mit ihnen - falls vorhanden - durch deinen Bart, leg sie dir in den Nacken, laß sie dir über den Schultergürtel und über die Brust streichen. Vielleicht klemmst du dir auch eine Hand für einen Augenblick unter den Arm, um sie dann wieder herausgleiten und in deine Hand fallen zu lassen. Mach ein schönes Berührungsspiel. Greifen die Finger deines Partners plötzlich irgendwo zu, dann nimm seine Hände wieder weg, schüttle sie, drehe die Arme locker hin und her, und warte bis sie wieder ganz locker geworden sind. Erst dann beginn von neuem.

* Leg die Arme des Partners seitlich neben dir ab, faß nach unten in seine Kniekehlen, und hebe seine Beine an. Schüttle die Beine entgegengesetzt hin und her, so daß die Füße pendeln und aneinandertippen. Dann ziehe seine Knie so weit an deinen Körper heran, daß seine Füße deinen Kopf erreichen und du sie durch dein Haar führen bzw. hineindrücken kannst.

* Leg die Beine deines Partners wieder bequem hin, setze deinen Partner etwas höher auf, bette seinen Kopf auf deine Brust, umarme seine Brust von hinten, und spiele mit deinem Mund an seinem Ohr.

* Nun ziehe seinen Oberkörper über das Knie deines ausgestreckten Beines. Gieß dir wieder etwas Öl in die Hände, falls die Haut zu trocken ist. Stell dir beim Anblick des vor dir liegenden Partners vor, sein Körper wäre eine weite Landschaft. Und leg deine Hände in die „Wiese“ seiner Leistenbeuge, die Fingerspitzen berühren die Peniswurzel bzw. an den Klitorisansatz. Fühle wieder den Atem des Partners, und übe jetzt sanften Druck mit deinen Fingerkuppen aus. Mach das mit jedem Finger einzeln, so, als würdest du Klavier spielen, mit jeder Hand etwas anderes. Und ziehe dann die Handflächen zunächst aus der rechten Leistenbeuge kommend über den Körper nach oben, bis über die Brust, und danach aus der linken Leistenbeuge heraus. Diese Striche wiederhole mehrfach. Mach sie aber nie schneller, als dein Partner atmet.

* Stütze dich mit den Händen auf dem Boden ab, und leg dein Gesicht auf den Bauch des Partners. Laß dich ganz langsam immer schwerer auf ihn sinken, bis du durch sein Atmen hochgehoben und wieder abgesenkt wirst. Das sei, als würden Wellen ein Boot tragen. So überlaß dich für einige Atemzüge deinem Partner, bevor du nach und nach dein Gewicht wieder zu dir zurücknimmst. Nun spiele mit den Fingern in den Armbeugen deines Partners, und wenn du die Armvene, die volle, spüren kannst, massiere sie ein bißchen.

* Danach setze dich mit gegrätschten Beinen ans Kopfende deines Partners. Faß unter seinen Rücken und seinen Kopf, hebe seinen Körper so dicht an dich heran, daß du deine Beine von außen um seine Beine schlingen kannst. Bring deine Füße an seine Kniekehlen. Deine Arme stütze schräg hinter dir auf. Der Kopf deines Partners soll auf eine deiner Schultern sinken, seine Arme hängen seitlich locker herab. Ziehe mit deinen Beinen die Schenkel deines Partners etwas auseinander, und drücke dich von hinten gegen seinen Oberkörper. Atme gemeinsam mit ihm, atmet im gleichen Rhythmus. Führe sanft schaukelnde Bewegungen mit dem Oberkörper aus, so daß du deinen Partner hin- und herwiegst. Du sitzt jetzt so mit deinem Partner da, als würden zwei Schalen ineinanderliegen. Denk dabei an eine Nußschale, die im Meer treibt, die vom Wasser getragen und sanft geschaukelt wird. Schließlich bring deine Füße gänzlich unter seine Knie. Rücke dazu noch dichter auf, winkle deine Beine entsprechend an, und leg deinen Oberkörper weiter zurück. Indem du deine Beine anziehst, öffnen die Schenkel des anderen maximal. Schaukele mit dem Becken nach rechts und links. Dann leg dich ganz zurück, laß deine Hände in die Armbeugen deines Partners gleiten, und streichle

diese zärtlich mit jeweils einem Finger. Anschließend ergreife seine Hände, und ziehe sie bis hinter den Kopf nach oben. Euer beider Arme sind ausgestreckt, seine Hände liegen in den deinen - schaukle sie hin und her.

* Als nächstes nimm deine Füße an die Außenseiten der Knie deines Partners, und drücke ihm seine Beine wieder zusammen. Streichle mit deinen Füßen seine Knie und Oberschenkel. Nun setze dich wieder auf, nimm den Fersensitz ein; deine Knie befinden sich hinter dem Becken des Partners. Faß von außen in seine Kniekehlen, ziehe seine Knie zu dir, und hebe deinen Partner an den Knien etwas hoch. Schaukle ihn auf deinen Schenkel hin und her, vor und zurück, kippe ihn auch für zwei, drei Atemzüge zur Seite. Leg sein ganzes Gewicht auf deine Schenkel. Die Hände deines Partners ruhen dabei locker zwischen dessen Beinen.

* Setze dann deinen Partner wieder ab und dich seitlich von ihm nieder. Führe einen Arm unter seine Kniekehlen und den anderen hinter seinen Rücken. Berühre den anderen sicher und bestimmt, vermittele ihm die ganze Bandbreite zärtlicher Berührung.

Zärtlichkeit hat nicht nur etwas mit sachten Berührungen zu tun, ist nicht nur ein Fast-Nicht-Berühren. Das Spektrum der Zärtlichkeit reicht von zart und leise bis stark und kräftig.

Steh nun auf, nimm deinen Partner hoch, trage ihn auf Händen. Schaukle und schwing ihn hin und her. Stell dir dabei vor, daß du die Last des Partners, die Schwere der Materie, aufheben kannst durch die Lust, durch Erotik, durch Zärtlichkeit, durch Gefühl. Laß ihn dann wieder zu Boden, leg ihn sanft und behutsam ab. Stell dir dabei vor, wie ein Blatt vom Herbstwind getragen langsam abwärts schwebt. Ein paar Atemzüge lang laß deinen Partner so „niedergefallen“ liegen, ohne ihn zu berühren.

Wahrnehmungsspiele

Die meiste Erotik entsteht dann, wenn der Geist nicht mehr genau zwischen einzelnen Wahrnehmungen trennen kann, wenn ein spekulatives Spiel beginnt. Es kann sehr erotisierend sein, etwas für etwas anderes zu halten.

* Setze deinen Partner auf, und nimm vor ihm Platz. Laß ihn die Augen schließen.

Steck ihm vorsichtig eine Frucht bzw. ein Fruchtstück in den Mund. Das kann eine Weinbeere, eine frische Feige, eine Orangenscheibe oder eine Birnenspalte sein. Laß dem Partner Zeit beim Berühren, Kauen, Schmecken und Schlucken, möge er die Köstlichkeit der Frucht erleben, sich daran laben. Wenn du magst, verzehre auch etwas von dem Obst, und genieße dieses gemeinsame Mahl.

Dem Gesicht deines Partners gilt nun deine ganze Zärtlichkeit.

* Ergreife zunächst für eine Weile seine Hände, dann streiche ihm mit deinen Fingern übers Gesicht.

Sich das Gesicht schön zu machen, das ist vor allem für Frauen ein absolut erotischer Vorgang. Wieviel Zeit, Sorgfalt und Hingabe sie vor einem Spiegel und mit Schminke, Puder, Stiften, Farben, falschen Wimpern, Sternchenglitzer und verschiedenen Instrumenten aufwenden können! Eine erotische Massage sollte ebenfalls von einer solchen erotischen Sorgfalt gekennzeichnet sein. Es geht nicht darum, aus einem häßlichen Entchen eine schöne Prinzessin, einen schönen Prinzen zu machen, sondern es geht darum, es zu einem sehr schönen Entchen werden zu lassen. Jedes Gesicht hat seine eigene Schönheit, und indem diese mit Puder und Farben unterstrichen wird, hebt man gleichzeitig den Charakter hervor.

Das Gesicht ist eine intime Seelenlandschaft, manchmal ein wüster Acker, der immer wieder umgegraben wird, in dem verzweifelt Bemühen, sich selbst zu zerstören. Das Gesicht ist Spiegel der Seele, und so wünscht man sich oftmals, nicht das Gesicht zu verlieren. Es ist einer der wenigen Körperteile, die man stets unbedeckt hält, die uns besonders verletzlich erscheinen lassen. In Kulturen, wo die Menschen sich seit jeher nackt begegnen, ist die oftmals übertrieben wirkende Schamhaftigkeit bezüglich des Gesichtes nicht zu bemerken. Aber auch diese verwenden viel Liebe und Sorgfalt darauf, den ganzen Körper, das Gesicht inbegriffen, zu verschönern, zu gestalten, sich zu Festlichkeiten zu schmücken. Und manchmal verwenden sie sogar dazu übermannsgroße Masken, erhöhen sich über sich selbst hinaus.

Es ist besonders erotisch, sich einem Gesicht mit ganzer Aufmerksamkeit zu widmen.

Ein Gefühl entsteht aus der Wahrnehmung der Sinne. Häufig wartet man auf ein Gefühl und schaltet darüber die Sinne ab. Oder man denkt, es müsse sich erst ein Gefühl fürs Berühren einstellen, bevor man berühren könne. Aber zumeist kommt man gerade deshalb nicht mehr zum Berühren, weil man vergeblich auf das Gefühl wartet. Wer Gefühle haben will, der muß die Sinne auch aufmachen, anschalten. Zur Wahrnehmung gehören, wie anfangs bereits erwähnt, alle Sinne: Tasten, Schmecken, Sehen, Riechen, Hören. Im Gesicht konzentrieren sich die Sinnesorgane, diese bezeichnet man auch als Gesichtssinne.

Du benötigst jetzt einen angenehm riechenden Puder, Schminkepulver und einen Puderquast oder Haarpinsel.

* Pudere ihm das ganze Gesicht ein. Verwandle es allmählich. Berühre die Haut mit dem Pinsel unterschiedlich, mach lebendige, kurze sowie ruhige, lange Striche, kreisende und tuffende Bewegungen. Wenn du magst, schminke Unterstreichungen eigenwilliger Art. Verteile den Puder dann auch mit den Händen. Mach mit dem Puderpinsel auch verschiedene Berührungen an Hals und Innenseiten der Arme. Ziehe die Lippen deines Partners, wenn es dir gefällt, mit einem Konturenstift nach.

Atem ist leben. Atem ist Lärme. Und auf der Haut kann man ganz deutlich spüren, wenn man angeatmet wird. Und das hat etwas vom symbolhaften „Odem einhauchen“, vom Beleben.

Deshalb atme deinen Partner so an, daß er dieses auch ebenso empfindet. Entfache keinen Luftwirbel, keinen Sturm über dem anderen, sondern laß ihn den Atem als Hauch gerade noch spüren. Im Arabischen heißt Leben Hauch; möge dein Partner dein Leben spüren.

* Hauche ihm heiß auf die Haaransätze, auch im Nacken.

* Zieh deine Fingernägel in geraden Linien über die Kopfhaut des Partners.

Wenn du nun Linien auf dem Körper beschreibst, Federn, Hände und Lippen linienförmig über den Körper ziehst, solltest du auch ganz lange Linien denken. Streiche die Meridiane, die „Empfindungslinien“, die über den ganzen Körper verlaufen, entlang. Sie verbinden den Menschen von der Wurzel seiner Füße mit dem Kopf und den Fingerspitzen.

* Berühre deinen Partner jetzt mit Federn, streiche seinen Körper entlang. Laß ihm Zeit, das bewußt wahrzunehmen; dabei muß er gar nicht erkennen, was ihn da berührt. Mach auch ganz unterschiedliche Berührungen mit den Federn, und erzeuge dadurch verschiedene Vorstellungen. Benutze am besten Adlerfedern oder Federn eines anderen großen Raubvogels. Leg sie dann zu einen Fächer zusammen, oder verwende einen fertigen Fächer, und den bewege so, daß sich dein Partner die Anwesenheit eines flügelschlagenden Vogels vorstellen kann. Dieses „Flügel schlagen“ läßt die Luft rauschen, bringt das Zittern der Luft auf den Körper. Es macht die Sinne wach, wie das der Wind vermag. Und du selbst, schau dir die Federn, die du verwendest, genau an, und versetz dich in das Gefühl, zu den Federn zu gehören, selbst der Vogel zu sein. Wenn du Taubenfedern benutzt, denke an eine Taube, die gurrend auf einem Sims sitzt, die Flügel schüttelt und das Köpfchen nach hinten dreht. Solltest du glänzend schwarze Federn gebrauchen, denke an einen Raben, der Kapriolen macht in der Luft, der über die Häuser und um die Turmspitzen streicht. Und falls du Adlerfedern verwendest, stell dir vor, wie ein Adler majestätisch am Himmel kreist, plötzlich herabstößt, dich berührt mit seinen riesigen Schwingen, die dir sicher und groß genug erscheinen, daß sie dich mitnehmen könnten durch Raum und Zeit.

Dann laß einen Augenblick Ruhe entstehen, in dem der Geist fortgetragen sein kann in solche Vorstellungen.

Hiernach mach mit dem Fächer Wind in das Gesicht deines Partners. Beginne damit ganz langsam, und Sorge dafür, daß der Luftstrom immer kräftiger wird, bis die Haare fliegen. Vermeide dabei jede Gleichförmigkeit; entwickle durch unterschiedlichste Bewegungen mit dem Fächer eine gewisse Lebendigkeit des Luftstroms. Erzeuge Luftwirbel, Wind von verschiedenen Seiten, Böen, auf daß sie das Gesicht des Partners treffen.

Wind in den Haaren, hinter den Ohren, strömende Luft in und an den Nasenflügeln, Luft zwischen den Fingern zu spüren, das ist ungemein erotisch. Wer sich völlig nackt auf einer Felskuppe in den Wind stellt, den Wind überall auf der Haut spürt, der wird nach 20 Minuten rundum erotisiert sein. Die Haut wird wie elektrisch.

Jetzt benutze ein Tierfell oder etwas ähnliches, und berühre damit den Körper des Partners. Wickle dir das Fell um die Hand, und führe diese ganz anders über seine Haut, als du das ansonsten machst. Streichle den anderen so, als wärest du ein Kuscheltier. Laß dem Partner genug Zeit, die weiche Sanftheit, das fordernde Stubsen, das verführerische Umschmeicheln zu fühlen, zu erleben. Du kannst statt des Fells auch deine eigenen Haare zum Berühren verwenden. Beug dich dazu soweit über deinen Partner, daß deine Haare diesen berühren. Führe nun den Kopf über den Körper des anderen. Ziehe dein Haar ganz breitflächig und langsam über seine Haut.

Töne treffen uns tief innen. Laie stark man durch Töne und Laute berührt werden kann, zeigt sich beispielsweise an der heftigen körperlichen Reaktion auf einen plötzlichen sehr lauten Ton.

* Jetzt verbinde deinem Partner die Augen mit einem Seidentuch, und fordere ihn auf, den Raum zu erfühlen und zu ertasten. Du bist ihm behilflich, aber lenkst ihn nur wenig.

* Mit einem Glöckchen, einer Klangschale, einer Zimbel (kleines Schlaginstrument) oder Flöte verschaffe deinem Partner eine Raumwahrnehmung. Bedenke aber zunächst, daß dein Partner den ganzen Raum mit seinem Ohr ständig wahrnimmt. Vor allem jetzt, da er mit geschlossenen Augen von dir berührt wird, ist sein Gehör ein ganz wesentlicher Gesichtssinn und sensibler geworden. Im Verlauf von zwanzig Minuten Sensibilisierung hat sich das Gehör dermaßen ausgeprägt, daß ein normales Geräusch schon zu laut ist, ein plötzliches Knacken oder Umfallen eines Gegenstandes, als körperlicher Schmerz empfunden wird. Die Sinne lassen sich nicht eichen. Immer, wenn man will, kann man genauer und besser hören, sehen, riechen, schmecken und fühlen. Deshalb ist alle erotische Berührung auch eine Sensibilisierung, das heißt eine Steigerung der Wahrnehmung, um nämlich mehr zu fühlen. Der Mensch muß seine Empfindsamkeit ständig mehr oder weniger bewußt herabsetzen, um in der großen Masse der vielen Menschen unberührt von deren vielen Gefühlen ungestört noch selbst überleben zu können. Man will nicht unangenehm berührt sein von den Geräuschen, Gerüchen, Berührungen, Gesten und Handlungen der anderen und schraubt gewissermaßen alle Sinneswahrnehmungen zurück auf ein angeblich vertretbares Maß. Doch wie leicht passiert es, daß man manche Menschen gar nicht mehr sieht. Dieses Übersehen heißt aber auch, Leben nicht mehr zu fühlen.

Jetzt hast du eine gute Gelegenheit, deinen Partner in den Vollbesitz seiner Sinne zurückzuholen. Vermittle ihm räumliches, körperlich deutliches Hören, indem du dich mit deinem Klanggegenstand, den du immer mal wieder schlägst, aus einer Entfernung von etwa zwei Metern, linear auf eines seiner Ohren zubewegst. Mach kein Sturmläuten, sondern laß deutliche Pausen zwischen den einzelnen Klängen. Dann nähere dich in gleicher Weise aus der entgegengesetzten Richtung dem anderen Ohr

deines Partners. Beim nächsten Mal komm aus einer anderen Richtung und so weiter, bis du so ziemlich aus allen Richtungen einmal gekommen bist. Deinen Partner setze auf diese Weise in die Mitte des Klangs.

Geräusche können aus allen Richtungen kommen. Erst, wenn man sie alle in sich zuläßt, stellt sich ein Ganzheitsgefühl ein, hat man das Gefühl, vollkommen oder komplett zu sein.

Für das Geräuschespiel kannst du auch ein sehr schönes südamerikanisches Instrument, das Regenrohr, verwenden. Zauberer in den Ländern Südamerikas benutzen es, um Regen herbeizulocken. Dieses läßt sich leicht selbst basteln: Durchstoße die Knotenstellen im Innern eines Bambusrohrs von etwa 70 Zentimetern Länge und fünf bis sechs Zentimetern Durchmesser, so daß dort jeweils ein Loch entsteht. Verschließe das eine Rohrende, und fülle am anderen Ende kleine Muscheln oder Steinchen ein. Dann verschließe auch das andere Rohrende. Wenn du jetzt das Rohr schräg hältst, rieselt das eingefüllte Material im Rohr nach unten, von einer Knotenstelle zur nächsten. Das dabei entstehende Rascheln und Rauschen vermittelt das Geräusch von Regen. Solltest du eine Flöte zur Hand haben, deren Töne nicht ganz exakt sind, sondern rauchig, verhaucht, kannst du auch diese fürs Geräuschespiel benutzen. Spiel aber kein Lied, sondern lediglich ein oder zwei Töne, und gehe dabei im Kreis um deinen Partner herum. Laß ihn die Bewegung des Tones um sich herum fühlen.

Erotische Spiele

Rückenlage des Partners

* Umarme jetzt den vor dir sitzenden Partner von vorn, und leg ihn langsam um. Du mußt seinen Kopf unterstützen dabei. Dein Partner soll ausgestreckt auf dem Rücken liegen.

* Ziehe deine Haare über seinen ganzen Körper hinweg, und berühre mit deinen Haaren auch seine Füße.

* Leg ihm deine gespreizten Finger auf die Schultern, und küsse zwischen deine Finger hindurch seine Haut. Ziehe dabei die Hände langsam immer weiter den Körper herunter.

* Mach leckend lange Linien über den Körper, von oben nach unten. Die erogenen Zonen lecke besonders, fahr dort mit Zunge und jeweiliger Hand auch zwei-, dreimal im Kreis. Die genitalen Zonen aber spare noch aus.

Widme dich dann den Brüsten deines Partners. Vielleicht, daß du dich erinnerst, wie ein kleines Kind an der Brust seiner Mutter trinkt. Saug die Brustwarze jeweils in deinen Mund hinein, leg drei oder vier Finger daneben, und mach damit gelegentlich sacht drückende, knetende Bewegungen.

Den Bauchnabel umkreise zunächst mit den Lippen und mit der Zunge. Dann mach die Zunge spitz, drücke sie in die Nabelhöhlung hinein, und kreise darin herum.

Nun liebe die Hände deines Partners nacheinander. Nimm seine Finger in den Mund, zunächst den Daumen und anschließend auch die übrigen Finger. Umspiele sie mit der Zunge und den Lippen. Laß die Zunge durch die Fingerzwischenräume gleiten. Stell dir dabei ein Tier vor, das mit seiner Zunge deutlich und entschieden schleckt. Dein Lippen- und Zungenspiel soll nicht wie Küssen sein, sondern tatsächlich wie Lutschen und Ablecken.

Daumenlatschen - wohl jeder hat dieses als Kind gemacht, und viele haben sogar ihre Zehen in den Mund genommen. Und das Saugen an der Brust ist einer der angeborenen Reflexe des Menschen. Das muß also nicht erst erlernt werden. Das frühkindliche Spiel mit den Fingern im Mund, auch das Erfühlen des Mundes von innen, kann höchst erotisch sein.

Geh dann mit der Zunge über die Leistenbeugen und die Innenseiten der Beine auch zu den Füßen deines Partners. Nimm dich seiner Zehen ebenso an, wie zuvor den Fingern. Beginne mit dem großen Zeh. Führe die Zunge auch durch die Zehenzwischenräume. Und werde dir bewußt dabei, daß die Hingabe ohne Beurteilung erfolgt, und Hingabe entweder ganz oder gar nicht sein kann.

Danach brauchst du wieder eine Blüte und etwas von dem angewärmten Öl. Verwende eine Blüte, die große Blütenblätter hat, die sich leicht entblättern läßt.

* Setze dich zwischen die geöffneten Knie deines Partners, und laß für einen Moment eine deiner Hände mit der Blüte auf seinem Bauch ruhen. Dann entblättere die Blüte, und leg ihm ein Blütenblatt nach dem anderen um den Nabel herum, so daß wiederum das Bild einer Blüte auf dem Bauch des anderen entsteht. Anschließend gieß ganz langsam Öl in die Nabelkuhle. Mit kreisenden Bewegungen der Finger verrühr Öl und Blütenblätter auf dem Bauch miteinander. Beschreibe immer größere Kreise und Spiralen. Mit dem Öl ziehe jeweils vom Nabel her Linien zu den Knien, zu den Schultern, zum Rücken, zu den Hüften, um die Leistenbeugen.

Das Entblättern einer Blüte ist ein Symbol der Defloration. Im Französischen heißt die Vagina auch fleur, Blume. „Ma petite fleur“, das heißt „Meine kleine Blume“.

* Leg dich dann auf den Bauch, senke deinen Scheitel ins Perineum (Region zwischen den äußeren Geschlechtsteilen und dem After) des Partners, und drücke ihn kräftig dagegen. Schiebe den Kopf zwischen die geöffneten Schenkel, und stell dir dabei vor, wie du allmählich immer weiter nach oben, in den Körper hineingelangst. Greif beidhändig vom Rücken her an den Beckenrand

des Partners, und hab das Gefühl, das Becken deinem Kopf aufdrücken zu können. Aus dieser Haltung ziehe deine Hände vom Becken abwärts über die Hüfte, über die Knie zu den Füßen und darüber hinaus.

Führe nun deine Arme unter die Knie deines Partners, massiere ihm diese, und ziehe den Körper zu dir heran.

* Bring seine Füße auf deinem Rücken zusammen, und hebe das Becken deines Partners leicht an, indem du dich etwas aus dem Sitzen erhebst.

Körperrolle

* Leg deine Hände in die Leistenbeugen deines Partners, drücke deine Ellenbogen auf seine Knie, und schaukle diese.

Anschließend mach mit den Fingern eine Massage, immer von außen her zum Penis bzw. zu den großen Schamlippen hin. Übe von den Seiten her einen sanften Druck aus. Die flachen Hände ziehe dann vom Nabel her kräftig bis über den Schamhügel hinweg. Beim Mann ziehe sie auch über den Penis. Streiche durch die Hoden langsam hindurch, den Penis halte nach vorn. Und bei einer Frau fahr mit den Fingern seitlich entlang der großen Schamlippen bis zum Damm. Mach dort kleine kreisende Bewegungen; massiere das ganze Perineum vom Anus her nach vorn, und danach laß deine Finger seitlich der Schamlippenöffnung wieder nach vorn streichen.

* Hebe seine Knie auf deine Schultern, richte deinen Oberkörper soweit auf, daß sich sein Becken vom Boden löst. Schaukle den Körper des anderen sacht hin und her; dazu kannst du auch unter sein Becken fassen.

* Richte dich langsam weiter auf, wodurch du den Körper deines Partners immer mehr vom Boden abhebst. Ziehe ihm die Beine lang, stell ihn in den Nackenstand, schiebe dich ihm so entgegen, daß seine Knie in die Nähe seiner Ohren gelangen (Pflug-Stellung).

* Dann setze dich dicht an ihn heran, so daß dein Bauch sich an den Partner schmiegt. Erfäß die Beine deines Partners in den Kniekehlen, und drücke ihm seine Oberschenkel gegen die Brust. Finde so eine ausgeglichene, ausbalancierte Position.

* Walke jetzt mit den Händen die Pobacken des Partners kräftig durch, massiere bis in die Schenkel hinein. Mach das so, daß sich der Anus von allein öffnen kann.

* Klappe die Beine deines Partners nun wieder zurück, leg sie auf dir ab, und du selbst legst dich langsam flach auf den Rücken. Auf die Weise komm unter dem Partner zum Liegen, deine Füße befinden sich an seinem Kopf und dessen Füße an deinem Kopf. Ergreif seine Füße, und massiere sie, während deine Füße seinen Kopf massieren.

* Danach setze dich und deinen Partner auf, nimm im Hocksitz hinter ihm Platz. Faß unter seine Schultern, und leg dich langsam zurück. Ziehe so den Körper des anderen über dich, überstrecke ihn leicht. Richte dich wieder in den Fersensitz auf, und bring dadurch den Körper des Partners ebenfalls in die Ausgangsstellung zurück.

* Unter dessen Schultern hindurch greife nach seinen Knien, und schaffe damit eine Verbindung zwischen Oben und Unten. Beweg jetzt zärtlich greifend und streichend deine Hände von seinen Schultern über die Brüste und die Schenkel hinab zu den Knien und wieder zurück, immer hin und her. Laß durch das Pendeln zwischen Oben und Unten ein einheitliches Gefühl entstehen, das Brust und Knie gleichzeitig fühlen. In diesem Moment soll der Partner nicht mehr unterscheiden können, was oben, unten, hinten oder vorn ist.

Greif als nächstes in der gleichen Stellung von seinem rechten Knie zu seiner linken Schulter und umgekehrt vom linken Knie zur rechten Schulter. Laß deinen Partner fühlen, daß du ihn überall zugleich berührst, daß er überall erotisch ist, an allen Körperteilen, daß er schön ist, sich gut anfühlt und er lebendig ist: Zeig ihm, daß er gut aufgehoben ist in deiner Hand, deine Berührung ihm gut tut. Und verteile dieses Gefühl, das du, wenn du aufmerksam bist, selbst in deiner Hand fühlst. Vielleicht begegnen dir auf diesem Wege kühlere oder wärmere Körperstellen. Auf den kühleren mach ein paar Handdrehungen mehr, und fühl dort Wärme und Hitze entstehen. Stell dir vor, du könntest in dem Körper ein Feuer entfachen. Denke an das Feuer des Lebens, das in dir brennt, und das das Gefühl entfacht in dir. Bring dir zu Bewußtsein, daß wir tot wären, ohne dieses Feuer. Laß es also lodern. Es ist gut, wenn es brennt, wenn es so wach ist, daß es ganz leicht macht; so leicht, daß von der aufsteigenden Wärme der Libido der sonst schwere Menschenkörper aufgetrieben wird, wie ein leichtes Herbstblatt von einem heißen Feuerwind nach oben getragen wird und dann in kühlerer Luft abgekühlt wieder zu Boden torkelt.

* Leg deinen Partner dann wieder flach auf den Rücken. Knie dich zwischen seine gespreizten Beine, ergreife seine Fußknöchel, und verschränke seine Füße in deinem Nacken. Anschließend steh auf, so daß dein Partner an dir herunterhängt. Heiß ihm, die Arme zwischen deinen Füßen hindurchzuführen und sein Gesicht auf den Boden zu legen, bevor du ihn zur Bauchlage ablegst.

Bauchlage des Partners

Setze dich aufs Gesäß deines Partners, wie auf einen Stuhl; dein Gesicht weist in Richtung seines Kopfes. Rutsche und kreise mit deinem Po auf dem seinen hin und her.

* Anschließend stell deine Füße auf seine Achseln, und leg dich selbst nach hinten, so daß du zwischen seinen Beinen auf dem Rücken liegst und seine Füße ergreifen kannst.

* Aus dieser Position heraus mach eine Rolle rückwärts, und dann steh auf.

* Nimm wieder das dünne Tuch auf, und ziehe es erneut langsam über den Körper deines Partners, bis dieser von den Füßen bis zum Hals zugedeckt ist.

* Faß seinen Körper durch das Tuch hindurch an. Greif Handbreite um Handbreite immer wieder zu, von den Schultern über seinen Rücken hinunter. Die Berührungen seien fest und knetend.

* Danach stell dich zu Füßen deines Partners, und leg dich von da aus bäuchlings langsam auf das Tuch bzw. auf dessen Rücken.

* Nach einer Weile richte dich vom Kopf her langsam auf. Löse die körperliche Verbindung, bevor du das Tuch gemächlich und gleichmäßig vom Körper des anderen wieder herunterziehst.

* Drehe deinen Partner auf den Rücken, und faß erneut unter seine Knie, um mit einer Intimmassage fortzufahren.

Andernfalls, wenn ihr nicht intimer werden wollt, richte deinen Partner auf, nimm ihn zu dir in den Schoß, und beende in dieser sogenannten Sonne-Mond-Position die Massage.

Bedank dich, und gib ihm den Kimono zurück.

Intimmassage

Alle Berührungen sind umso erotischer, je sanfter sie sind, wenn sie zuvor fest waren, bzw. umgekehrt. Allein das Nichtberühren kann keine Erotik sein. Und kräftiges Zufassen macht nicht mehr Gefühl. Die Differenz zwischen stark und schwach, zwischen kurz und lang, zwischen oben und unten, zwischen Spannung und Entspannung macht den Reiz aus. Es ist wichtig, sich nicht vor den ganz starken, kräftigen Berührungen zu fürchten oder nur eine bestimmte Art und Weise der Berührung zu bevorzugen, weil man ebendiese selbst besonders liebt.

Der Spannungsbogen steckt voller Energie und nicht der Start und nicht das Ende. Letztere werden allerdings auch benötigt, denn die Energie soll selbstverständlich auch ihre Wirkung entfalten und zum Tragen kommen.

Die indischen Esoteriker vergleichen den menschlichen Körper mit einer Pflanze; häufig benutzen sie die Lotusblüte als Symbol. Die Pflanze Lotus wurzelt mit einem großen Wurzelstock im Schlamm des Sees. Den Schlamm des Sees betrachten sie als Verwesung und Umwandlung. Und der Wurzelstock nimmt die Energie auf, verwandelt sie und leitet sie durch den Stengel nach oben. Wurzelstock und Stengel symbolisieren auch die Sexualenergie. Das heißt, daß sie in einem fort nach oben steigt und dort eine Blüte macht. Und diese Blüte, das ist der Kopf, das sind die Sinne, die Wahrnehmungssinne, das Bewußtsein. Der erwachte Lotus steht somit für die transformierte Energie. Es ist ein ständiger Energiefluß von unten nach oben... Und genauso, wie eine Lotusblüte verwelkt und stirbt, wenn man sie von ihrer Wurzel trennt, ist es auch beim Menschen: Wird ihm seine Sexualität geraubt, sein erotisches Gefühl genommen, das Bewußtsein seiner Potenz entzogen, dann verdorrt und verkümmert der Mensch. Eine erotische Massage wird immer auch an diesen „Wurzelbereich“ kommen, an die Quelle der Lebensenergie. Die Energie zu wecken, das erfordert sanfte und starke Berührungen zugleich.

Du kannst alles berühren, wenn du es dir dabei genau anschaust und dir immer dessen bewußt bist, wie du das tust und was du tust. Mach jetzt keine Witze, auch wenn du glaubst, daß sie dir in diesem Augenblick über eine gewisse Peinlichkeit hinweghelfen würden. Tu das nicht, sondern bleib einfach nur wach demgegenüber, was Leben hervorbringt. Berühre deinen Partner in seiner intimsten Zone so makellos, wie nur irgend möglich, und du wirst erleben, daß der Körper geradezu aufblüht. Der andere spürt die Makellosigkeit deines Tuns.

Eine Genitalmassage kann auch eine Heilmassage für Vagina bzw. Penis sein. An diesen intimen Zonen wird man fast nie berührt - und wenn, dann meist nur mit eindeutigen sexuellen Absichten. Oft kommt leider all das Erleben von kunstvollen Berührungen, das Erleben eines Gefühls, viel zu kurz: Auf einmal drängt sich die Sexualität, das Muß so in den Vordergrund, daß das spielerisch Schöne, was man auch tun, erleben und sehen könnte, völlig in den Hintergrund gerät und unter einem Leistungsdruck erstickt.

Diesen Teil der Massage gestalte individuell. Mehr als bei allem bisher Beschriebenem sieh die folgende Anleitung als Vorschlag an.

Intimmassage für die Frau

* Du hast deine Partnerin vor dir auf dem Rücken liegen. Gieß ihr etwas schleimhautverträgliches, nichtreizendes Öl auf den Bauch, und massiere zum Venushügel hin. Drücke die großen Schamlippen von beiden Seiten her zusammen.

* Schieb ihre Knie auseinander, und übe auf den Damm am hinteren Ende der Schamlippen mit einem deiner Mittelfinger einen sanften Druck aus.

* Mit zwei Fingern umspiele die Klitoris, ziehe vielleicht etwas an der sie umgebenden Haut, und leg sie frei.

* Indem du anschließend die Innenseiten der Schenkel massierst und die Knie noch weiter auseinanderschiebst, öffne die Schamlippen. Öffne und schließe die Schamlippen mehrfach durch entsprechendes Bewegen der jeweils vier rechts und links der Schamlippen aufgesetzten Finger.

* Hebe ihre Knie auf deine Schultern und damit auch ihr Becken an, schaukle dieses, und laß es auch mehrmals leicht auf den Boden aufstoßen.

* Jetzt massiere Perineum und Anus.

* Faß mit einem Zeigefinger in den hinteren Teil der Vaginaöffnung, und massiere von dort aus das ganze Rund dieser aus.

Faß nur, wenn es deine Partnerin erlaubt und für dich richtig ist, in die Vagina hinein, berühre ihre Schamlippen wie einen Mund. Öffne diesen „Mund“, und schließe ihn. Führe neben dem Zeigefinger noch den Mittelfinger ein, und übe von außen einen

Gegendruck mit dem Daumen aus, so daß du jetzt eine fortlaufende Massage des ganzen Genitalbereiches von innen nach außen machen kannst. Die Frau fühlt durch die Berührung ihrer Vagina Aufmerksamkeit und Zuwendung. Laß genug Zeit, das auszukosten. Sei nicht hastig, warte jeweils einen Augenblick, doch schlafe nicht über deinen Berührungen ein; sei langsam und aufmerksam zugleich. Es ist wie das Warten auf eine Antwort des Körpers nach dem Berühren. Und sei sicher, jeder Körper weiß zu antworten und wird antworten. Vielleicht wird deine Partnerin plötzlich von Gefühlen überschwemmt, auf die sie nicht gefaßt war. Das mußt du verstehen, hängt es doch damit zusammen, daß man viel zu oft seine Gefühle aus der Angst heraus abwehrt, anderen zu viel Gefühl zu zeigen, und glaubt, nicht so weinen und lachen zu dürfen, wie man eigentlich möchte.

Viel zu viele Gefühle werden zu häufig nicht artikuliert, bleiben unausgesprochen. Wir selbst heben sie in uns auf oder warten noch, bevor wir sie äußern. Eine erotische Massage ist eine ideale Gelegenheit, etwas von diesen lange zurückgehaltenen Gefühlen herauskommen zu lassen. Dieses Hervorbrechenlassen der Gefühle ist befreiend. Es vermittelt jene Freiheit, die das Leben schön macht, die den Glanz in die Augen des Menschen bringt, gleich dem Aufsprießen des Lotusses. Diese Heilmassage ist nicht gleichsetzbar mit Stimulieren. Sie macht heiß, läßt Verhärtungen und Narben weich werden, löst Verspannungen, und vor allem sorgt sie dafür, daß angefühlte Bereiche neu entdeckt und gefühlt werden.

Es ist jetzt auch möglich, daß du deine Partnerin direkt und ohne Umschweife Ragst: „Fühlst du?“, „Was fühlst du?“, „Fühlst du was?“. Erörtere nichts von dem, was deine Partnerin vielleicht äußert. Beurteile oder bewerte nichts. Verwende sonst kaum Worte. Es ist möglich, daß du auch immer nur wieder die Worte benutzt: „Fühlst du?“, „Fühlen“, „Fühle“, „viel“. Das gleiche gilt übrigens auch für die Massage eines Mannes.

* Stell danach die Füße deiner Partnerin dicht ans Becken heran. Laß die geschlossenen Knie mehrfach hin- und herfallen.
* Öffne ihre angewinkelten Knie, hebe ihr Becken an, und küsse die Schamlippen.

* Wenn du magst, leg ihr nun äußerlichen oder inneren Intimschmuck (zum Bsp. Vaginakugeln) an. Das jedoch hängt davon ab wie bzw. ob du (ihr) die Massage weiter gestalten willst (wollt).

Intimmassage für den Mann

* Gieß etwas schleimhautverträgliches, nichtreizendes Öl ins Schamhaar deines Partners, und laß es Breitlaufen. Massiere mit beiden Händen zur Penisspitze hin.

* Streiche vom Perineum her mit den Daumen zwischen beiden Hoden hindurch bis hinauf zur Penisspitze, und streiche auch mit den Fingern die Hoden selbst und die Samenstränge entlang.

* Mach mit den Händen einen Ring um Peniswurzel sowie Hoden herum, und drücke pulsierend im Atemrhythmus und schneller. Faß seine Hoden an. Nimm die Samenstränge zwischen die Finger, und ziehe die Haut des Hodensackes auseinander.

* Danach massiere den Penis hinauf bis zur Eichel. Massiere und spiele die Schwellkörper entlang. Öffne die Vorhaut, und laß sie zurückgleiten über die Eichel, ist doch beim Mann die Wahrnehmung der Erektion daran gebunden, ob es einen Gegendruck gibt.

Übe solch einen Druck aus, aber stimulierte nicht. Es dreht sich nicht darum einen Orgasmus zu erzeugen. Vermeide jede Tendenz dieser Art, und sei trotzdem aktiv. Deine Massagestriche sollten immer wieder von der Peniswurzel nach vorn bzw. oben verlaufen. Streiche nicht hin und zurück, sondern so wie beim Melken von innen nach außen.

Streich auch über den ganzen Genitalbereich des Partners mit der flachen öligen Hand hin und her. Wenn du es langsam machst, bereitet ihm das keine Schmerzen.

* Winkle die Beine deines Partners an, stell seine Füße auf, und streiche mit den Händen das Skrotum (Hodensack) und den Bereich dahinter entlang.

* Faß dann unter sein Gesäß, hebe es an, und schaukle sein Becken. Anschließend leg es wieder ab, um die angestellten Beine deines Partners etwas zu öffnen.

* Umfahre mit den Fingern seinen Anus, und streiche den Ringmuskel aus. Vielleicht führst du auch einen Finger oder einen Dildo vorsichtig in den Anus ein, und massierst ihn von innen.

* Hebe dann das Becken des Partners an, um seinen Penis zu küssen und in den Mund zu nehmen.

* Wenn du magst, leg ihm nun Intimschmuck an.

Es gibt Intimschmuck, der nicht selbst stimuliert und stattdessen etwas fürs Auge ist, wie Schmuckketten und Ringe; Kugeln, Labienstangen, Spangen dagegen lenken die Aufmerksamkeit, das Bewußtsein, deutlich auf die Geschlechtsteile. Ihn zu tragen bedeutet, sich seiner Erotik und Sexualität bewußter zu werden.

An diesem Punkt könnt ihr, wenn ihr es für richtig haltet, die erotische Massage beenden und mit einer sexuellen Vereinigung beginnen.

Ganzkörperbemalung

* Wenn du magst, bemale nun deinen Partner vollkommen. Benutze dazu Fettstifte, denn damit auf die Haut Gezeichnetes läßt sich hinterher leicht wieder entfernen, oder Färbungsschminke. Verwende kräftige und deutliche Farben, und mach großflächige Muster. Vielleicht proportionierst du den Körper deines Partners neu und anders durch die Bemalung, zeichnest eine phantastische Maske, die sich über den ganzen Körper fortsetzt. Möglicherweise gestaltest du eine stark überzeichnete dämonische Figur oder Sonnen und Blumen, Ranken und Geäst, die den ganzen Körper überziehen.

Für das Zeichnen von Konturlinien ist ein Kajalstift hervorragend geeignet. Einfache Malerpinsel und eine Untertasse oder ein Stein als Farbpalette seien deine Werkzeuge.

Bring auf dem Körper außerdem noch die verschiedensten Dinge an. Kleine Federn und Symbole beispielsweise klebe mit Eiweiß oder Mastix auf die Haut.

Verändere die Person vor dir mit einer Gesichtsmaske völlig.

Leg deine ganze Phantasie in dein Kunstwerk hinein. Versuch dabei auch Wiederholungen zu machen, Symmetrien zu bilden. Hab keinerlei Scheu davor, alles großflächig zu bemalen. Vielleicht kennst du einige Vorlieben deines Partners oder erkundigst dich danach. Male auch etwas von diesen Vorlieben, von diesen Qualitäten auf dessen Haut. Mag er die See, das Meer und die Fische, dann gib ihm ein Schuppenkleid, sehnt er sich nach Freiheit und danach, sich in die Lüfte zu erheben, dann zeichne ihm ein Federkleid, und klebe ihm Federn auf Stirn, Schultern oder andere Körperstellen. So kannst du vieles, was dem Gespräch mit deinem Partner zu entnehmen war und ist, bildlich umsetzen.

Wenn du mit deinem Kunstwerk fertig bist, dein Partner ganz und gar verwandelt ist, dann reich ihm einen Spiegel, und laß ihn sich betrachten.

* Zum Schluß der erotischen Massage setze dich aufrecht mit deinem Partner zusammen hin, ganz eng ineinander, so daß sich die Körper überall berühren. Sitz im Fersensitz, und laß deinen Partner auf deinem Schoß ruhen. Mach leichte, sanft schaukelnde Bewegungen, die irgendwann ganz still werden.

* Sitzt so, daß dein Partner euer Bild im Spiegel sehen kann. Summe oder singe ihm etwas ins Ohr. Oder laß deine Nasenspitze an der seinen sowie auch deine Wange an der seinen ruhen. Mach nichts Besonderes mehr, gar nichts. Es ist nicht mehr nötig, etwas zu tun. Alles, worauf es ankam ist geschehen.

* Sag ihm, daß nun das Ende der Massage erreicht ist - wenn ihr nicht weiter intim miteinander werden wollt -, und laß ihn sich weiter im Spiegel betrachten.

* Nimm das Geschenk, das du ihm am Anfang der Massage gabst, wieder an dich, gib ihm seinen Kimono zurück.

Später, wenn du magst, führe deinen Partner zur Dusche oder zum Bad. Je nach Belieben könnt ihr gemeinsam duschen bzw. baden.

Mach dich selbst innerlich ganz leer von Erwartungen, Hoffnungen oder Befürchtungen. Für eine unbestimmte Dauer, habe jetzt Zeit.

Irgendwo in diesem unendlichen Meer von Zeit, sei anwesend mit deinem Partner, einander umarmend. Und eure innere Leere ist es, die sich miteinander verbindet zu einem gemeinsamen Ist, das leuchtet in der Dunkelheit.

Materialien

Augentuch

Badewanne oder Dusche

Blüten

Duftlampe

Duftöl

Edelsteindildo (klein)

Federn

Fellstück

Früchte oder Fruchtstücke

Gewürze (Kardamom, Gewürznelken)

Glöckchen, Klangschale, Regenrohr oder

Zimbel

Holzstock, Klangholz oder Pauke

Intimschmuck

Kette, Band oder Ring als Geschenk

Kimono

Laken

Massageöl

Schminke, Fettstifte, Gesichtspuder

Seidentuch

Stöfchen (mit Teelicht betrieben)

Tonträger mit stimmungsvoller Musik

Waschlappen (mindestens zwei) oder

Schwämme
Waschlotion
Wasserbehälter

Stichpunktliste

Kennenlernen

- * Raum zum Massieren richten
- * sich gegenübersetzen, eine Blüte reichen
- * Hände gegeneinanderhalten, Finger spreizen und wieder zusammenziehen
- * Hände des Partners in deine nehmen und kleine Kreise beschreiben
- * nacheinander alle seine Finger austreichen und an ihnen ziehen
- * mit seinen Händen beliebige Bewegungen beschreiben, danach seine Hände auf den Knien ablegen
- * seine Fußsohlen an deinen Bauch legen, ihn dein Atmen spüren lassen
- * Knie und Beine bis zu den Füßen massieren
- * Füße des Partners massieren, Zehen austreichen, Finger zwischen seine Zehen stecken
- * erneut seine Füße an deinen Bauch legen und dagegenatmen
- * hinter den Partner setzen, ihn sich an dich lehnen lassen
- * Oberkörper sanft wiegen, auch nach hinten neigen, gemeinsam atmen und dabei jeweils zu einer Seite beugen
- * sein Haar bis in die Spitzen mit deinen Fingern durchkämmen
- * von der Stirn her den Scheitel deines Partners mit den Fingerspitzen massieren
- * ein Kinderlied singen
- * dein Kinn auf seinen Scheitel setzen, nicken und den Herzschlag deines Partners erfühlen, Oberkörper wieder schaukeln
- * aufstehen und jeweils ein Gewürzkorn kauen
- * Partner von hinten umfassen und im Atemrhythmus wiegen
- * Abstand von einer Handspanne halten; deine rechte Hand auf seine rechte Schulter legen; langsam im Uhrzeigersinn um den Partner herumgehen, wobei die Hand spiralförmig abwärts über seinen Körper gezogen wird - bis zum Boden
- * Kimono abstreifen und zusammenlegen
- * mit beiden Händen neunmal den Körper hinauf- und wieder herunterstreichen
- * Körperrückseite des Partners abwärts mit kleinen Kreismassagen bearbeiten, zuerst die rechte und dann die linke Seite
- * schnelle Klopfmassage mit den Handkanten von oben nach unten sowie von innen nach außen, dazu rhythmisch singen; zuerst den Rücken und danach die Körpervorderseite beklopfen
- * starken Paukenton oder ein ähnliches Geräusch erzeugen, dem Partner den Kimono zurückgeben
- * Augen des Partners verbinden, ihn im Raum umherführen
- * Fünf-Sinne-Meditation ausführen lassen.

Schenken und Bemalen

- * Einen Gegenstand schenken
- * Stirn des Partners bemalen; Frau: roter Punkt zwischen den Brauen, Mann: zwei nach innen weisende blaue Keile
- * Hals mit zwei bis drei weißen Querstreifen versehen (Unverletzlichkeit)
- * in die Mitte der Handflächen roten Punkt malen (Glück)
- * auf die Brustmitte einen silbernen liegenden Halbmond zeichnen (Herzschutz)
- * Bauch mit einer großen rot-orangen Sonne schmücken (Kraft)
- * Mitte der Fußsohlen mit jeweils einer roten Blüte bemalen (günstige Wege).

Waschen

- * Dem auf den Bauch liegenden Partner ein feuchtes warmes Tuch in Herzhöhe auf den Rücken drücken
- * ein zweites Tuch aufs Kreuzbein legen, auf beide Tücher gleichzeitig Druck ausüben
- * erstbenutztes Tuch wieder im Wasser aufwärmen, auswringen und in den Nacken des Partners drücken; das nächste Tuch kommt aufs Gesäß
- * gesamten Rücken waschen, einschließlich Innenseiten der Schenkel sowie hinter den Ohren, in den Achseln, zwischen den Fingern und den Zehen
- * mit den flachen Händen Haut des Partners trocken reiben
- * Partner umdrehen, Lappen auf die Brust drücken
- * zweiten Lappen auf den Bauch legen und auf beide Lappen drücken
- * nächstes Tuch um die Kehle des Partners legen, Finger darauf setzen
- * Körpervorderseite abwaschen
- * Haut trocken reiben mit der flachen Hand

- * Gesichtskompreße machen.

Körpermassage

Massage der Rückseite

- * Partner liegt auf dem Bauch, Duftöl auf erogene Zonen tupfe und verreiben
- * Massageöl entlang der Wirbelsäule auf den Rücken laufen lassen und verteilen
- * beide Körperhälften beidhändig von Kopf bis Fuß massieren und im Halbkreisen ausstreichen, zuerst links, dann rechts
- * vom linken Schulterblatt den Arm abwärts streichen, bis in die linke Hand; anschließend das Gleiche rechts
- * mit beiden Händen den ganzen Körper abwärtsschaukeln; beidhändig den Rücken längs entlang streichen, von den Schultern bis zum Gesäß
- * Rücken des Partners in schnellen Strichen beidseitig ausstreichen
- * eine Hand wärmend auf die Herzstelle legen; deinen Kopf auf seinen Rücken legen, so eine Weile verharren
- * beide Gesäßhälften des Partners durchkneten, mit Daumendruck die Kreuzbeinpunkte massieren
- * Partner am Hüftgelenk erfassen und schütteln
- * erst das linke, dann das rechte Bein von der Hüfte aus ausstreichen.

Massage der Vorderseite

- * Partner liegt auf dem Rücken, am Kopfende sitzen
- * Kopf des Partners schaukeln, dann Duftöl auf die erogenen Zonen streichen
- * Massageöl auf Bauch und Brust gießen
- * vom rechten Fuß her über die Innenseite des Beines zur Körpermutter und über den rechten Arm zur Handfläche streichen, dasselbe links
- * Hals massieren
- * rechte und anschließend linke Körperseite entlang streichen, dann mit beiden Händen parallel aus den Leistenbeugen über Bauch, Körperseiten, Achselhöhlen bis in die Hände streichen
- * mit überkreuzten Händen von den Füßen über die Innenseiten der Beine, die Körperseiten und die Innenseiten der Arme zu den Händen streichen; dasselbe schneller und in kürzeren Strichen und mit Nachgreifen wiederholen
- * Massageöl fächerförmig von der Brustmulde aus verteilen, dem Herzschlag lauschen und danach mit drei Fingern kreisend abwärts massieren
- * Bauchnabel mit Ölfüllen und massieren
- * Leistenbeugen und Kniekehlen massieren
- * eine Hand auf der Herzseite auflegen, dann Kreise von der Leistenbeuge bis zur Hüfte massieren; dasselbe auf der anderen Seite
- * auf Schambein bzw. Venushügel massieren, Hände in die Leistenbeugen legen, und die Knie von dort aus schaukeln
- * Knie und Kniekehlen massieren, Knie hochziehen und damit den Körper schaukeln
- * mehrfach mit beiden Händen aus den Kniekehlen über den Rumpf, durch die Achselhöhlen bis in die Hände des Partners streichen
- * Handteller und Hände des Partners massieren, seine Finger streicheln
- * Füße massieren, zwischen den Zehen streicheln
- * mit einem Tuch Körper des Partners bedecken.

Gesichtsmassage

- * Haare des Partners ausbreiten, seinen Kopf in die Hand nehmen, halten und wenig bewegen
- * beide Gesichtshälften mit Gesichtsöl massieren, auch Ohren, Nase und Lippen
- * Fingernägel über seine Kopfhaut ziehen
- * mit deinen Händen sein ganzes Gesicht eine Weile bedecken, dann einen Mittelfinger sanft zwischen die Augenbrauen drücken
- * Tuch langsam von den Füßen her wieder vom Körper herunterziehen.

Ganzkörpermassage

- * Breitbeinigere Sitz am Kopfende des Partners
- * seinen Kopf in deinen Schoß nehmen, und mit den Händen von den Knien her seinen Körper hinaufstreichen
- * vom Busen die Armen entlang streichen
- * in Taillenhöhe unter den Rücken des Partners fassen, Oberkörper mehrfach im Atemrhythmus anheben
- * mit den Händen seinen Nacken hinauf streichen; Arme des Partners hochnehmen, Hände lockern und über deinen Körper führen
- * seine Arme seitlich von dir ablegen; seine Beine an den Knien hochheben, so daß die Füße aneinandertippen; seine Füße bis an deinen Kopf bringen und an deine Haare rücken
- * Körper des Partners etwas aufsetzen; Kopf an deine Brust legen, mit beiden Armen seine Brust umarmen, mit deinem Mund sein Ohr umspielen

- * Oberkörper des Partners übers Knie deines ausgestreckten Beines legen, mehrfach aus der rechten Leistenbeuge nach oben streichen und anschließen aus der linken
- * dein Gesicht auf den Bauch des Partners legen
- * hinter den Partner setzen, deine von außen über seine Knie schlagen und mit deinen Füßen seine Beine auseinanderdrücken; gemeinsam atmen und Partner sanft schaukeln
- * leg dich zurück, drücke dabei seine Beine ganz weit auseinander; deine Hände in seine Armbeugen streichen lassen, sowie diese zärtlich mit jeweils mit einem Finger streicheln
- * aufrichten, hinter den Partner knien, dessen Knie zu dir hochziehen und auf deinen Schenkeln hin- und herschaukeln (Babyschaukel)
- * Partner wieder sanft absetzen; unter seine Knie und seinen Rücken fassen, aufstehen und ihn mit aufheben; Partner hin- und herschaukeln, bevor er sanft wieder abgelegt wird; eine Weile unberührt liegen lassen.

Wahrnehmungsspiele

- * Vor deinem sitzenden Partner Platz nehmen, ihn die Augen schließen lassen; eine Frucht oder ein Fruchtstück zu essen geben
- * seine Hände erfassen, sie über sein Gesicht streichen
- * Gesicht pudern bis zum Hals, Lippen mit Konturstift nachziehen ~ warmen Atem auf seine Haaransätze hauchen, mit den Fingernägeln Linien über seine Kopfhaut ziehen
- * Partner mit Federn berühren, eventuell dabei einen Vogel imitieren, danach mit Fächer starken Wind in sein Gesicht machen
- * Partner mit einem Fellstück streicheln, dabei eventuell ein Tier imitieren
- * Augen verbinden, im Raum umhergehen und die Umgebung ertasten lassen
- * mit Glöckchen, Klangschale, Regenrohr oder Zimbel Töne im Raum erzeugen.

Erotische Spiele

Rückenlage des Partners

- * Partner aus dem Sitzen von vorn umarmen und langsam umlegen
- * *deine Haare über seinen Körper ziehen*
- * *gespreizte Finger von den Schultern aus über seinen Körper ziehen, dabei immer wieder seine Haut zwischen deinen Fingern küssen*
- * *mit der Zunge seinen Körper entlang lecken, besonders an den erogenen Zonen; Brustwarzen mit der Zunge umkreisen und einsaugen; Nabel küssen, mit der Zunge in die Nabelhöhle eindringen und darin kreisen; Finger in den Mund nehmen, mit der Zunge umspielen, Zunge in die Zwischenräume gleiten lassen; mit der Zunge über die Leistenbeugen, Beininnenseiten zu den Füßen lecken, Füße wie zuvor die Hände behandeln*
- * *zwischen die geöffneten Beine des Partners setzen; eine Blüte auf seinem Bauch entblättern; Öl in die Nabelkuhle gießen; Blütenblätter und Öl verrühren, dann spiralförmige Linien vom Nabel her über den Körper ziehen * deinen Kopf ins Perineum des Partners drücken, dann seine Knie massieren*
- * *Füße des Partners auf deinem Rücken zusammenbringen, sein Becken anheben.*

Körperrolle

- * Hände in die Leistenbeugen des Partners legen, mit deinen Ellenbogen auf seine Knie drücken und diese schaukeln
- * von außen zum Penis bzw. zu den großen Schamlippen hin massieren auch durch die Hoden streichen bzw. seitlich entlang der großen Schamlippen bis zum Damm, das ganze Perineum vom Anus her nach vorn massieren
- * Knie auf deine Schultern heben, Becken des Partners ausheben und schaukeln
- * seine Beine zusammennehmen, gestreckt über seinen Kopf bringen, dann leicht anwinkeln und die Füße hinter dem Kopf absetzen (Pflug)
- * seinen Körper umarmen
- * Gesäßmuskeln rechts und links massieren, bis sich der Anus öffnet
- * seine Beine zurückklappen auf dir ablegen; leg dich selbst auf den Rücken, so daß deine Füße zu seinem Kopf und seine Füße zu deinem Kopf weisen
- * seine Füße massieren, mit deinen Füßen seinen Kopf massieren
- * hinter den Partner hocken, unter seine Schultern fassen; langsam nach hinten legen, dabei den Partner auf dich ziehen, ihn leicht überstrecken und dann wieder aufrichten; immer im Wechsel zu Knien und Brüsten greifen bzw. streichen
- * Partner wieder auf den Rücken legen, zwischen seine gespreizten Beine knien; Fußknöchel ergreifen und in deinen Nacken verschränken; aufstehen, so daß dein Partner an dir hängt, ihn durch deine Füße greifen lassen, bevor du ihn flach auf dem Bauch ablegst.

Bauchlage des Partners

- * Aufs Gesäß des Partners setzen, auf ihm hin- und herbewegen; dein Gesicht weist zu dessen Kopf

- * deine Füße auf seine Achseln stellen; leg dich nach hinten zwischen die Beine des Partners auf den Rücken, faß seine Füße an
- * Rolle rückwärts ausführen und aufstehen
- * Partner wieder mit dem Tuch bedecken, es von den Füßen her bis über seine Schultern ziehen
- * durch das Tuch finit beiden Händen kräftig zugreifen, und den ganzen Körper kneten
- * an den Fußenden des Partners stehen; leg dich von dort aus langsam bäuchlings auf seinen Rücken
- * langsam vom Kopf her aufrichten und anschließend das Tuch langsam von Körper des Partners ziehen
- * den Partner wieder auf den Rücken drehen.

Intimmassage

Für die Frau

- * Partnerin liegt vor dir auf dem Rücken
- * Öl auf ihren Bauch gießen und zum Venushügel hin massieren; Schamlippen von den Seiten her zusammendrücken
- * ihre Knie auseinander schieben, einen Mittelfinger sanft auf den Damm (hinteres Ende der Schamlippen) drücken
- * mit zwei Fingern die Klitoris umspielen, an ihr ziehen, sie freilegen
- * durch Massage an den Innenseiten der Schenkel und weiteres Auseinanderschieben der Knie die Schamlippen öffnen; mit vier Fingern rechts und links die Schamlippen öfters öffnen und schließen
- * ihre Knie auf deine Schultern heben, damit ihr Becken vom Boden lösen; das Becken schaukeln und mehrfach leicht auf den Boden aufstoßen lassen
- * Perineum und Anus massieren
- * mit einem Zeigefinger in die Vagina fassen, diese massieren; noch den Mittelfinger einführen, mit dem Daumen von außen dagegen drücken, so daß der ganze Genitalbereich innen und außen massiert wird
- * Füße der Partnerin dicht am Gesäß aufstellen, die geschlossenen Knie hin und her fallen lassen
- * die angewinkelten Knie öffnen, Becken anheben, und ihre Schamlippen küssen
- * erotischen Schmuck anlegen/einführen.

Für den Mann

- * Partner liegt vor dir auf dem Rücken
- * Öl ins Schamhaar gießen und breit laufen lassen; mit beiden Händen zur Penisspitze hin massieren
- * von Perineum her mit dem Daumen zwischen beiden Hoden hindurch zur Penisspitze streichen; mit den Fingern auch die Hoden und Samenstränge entlang fahren
- * beidhändig Peniswurzel und Hoden umfassen und pulsieren drücken
- * Penisschaft bis zur Eichel hin melken
- * Knie des Partners hochstellen, das Skrotum (Hodensack) streicheln
- * unter sein Gesäß fassen, das Becken hochheben und schaukeln
- * Anus mit den Fingern umfahren, Ringmuskel ausstreichen; eventuell einen Finger oder Dildo einführen und auch von innen massieren
- * Becken anheben, Penis küssen und in den Mund nehmen
- * erotischen Schmuck anlegen.

Ganzkörperbemalung

- * Ganzen Körper des auf dem Rücken liegenden Partners bemalen und schmücken
- * Fersensitz dicht hinter dem Partner einnehmen, ihn auf deinen Schoß nehmen, sein Kopf schmiegt sich an deine Wange
- * so aneinander geschmiegt sitzen, daß dein Partner euch im Spiegel sehen kann; ihm etwas ins Ohr summen oder singen
- * sagen, daß jetzt das Ende der Massage erreicht ist (falls ihr nicht weiter intim werden wollt); den Partner sich weiter im Spiegel betrachten lassen
- * Geschenk wieder an dich nehmen; den Partner zur Dusche oder Bad führen.

Über den Autor

Andro, Therapeut und Heilpraktiker, sammelte seine ersten beruflichen Erfahrungen im Natursanatorium der Familie. Auf ausgedehnten Reisen durch Nordafrika und Indien studierte er Sufi-Heilmethoden, Yoga, Tai Chi, Massagetechniken, Tantra-Praktiken und arbeitete am Medical Centre des Dalai Lama. 1980 gründete er das landesweit bekannte Antinous-Institut in Berlin, das vielseitige, ganzheitlich ausgerichtete Therapien anbietet. Auftritte in Fernseh-Talkshows nutzt er dazu, für Toleranz im Umgang mit Mitmenschen zu werben und alle zu ermuntern, mehr Gefühl zu zeigen, sich zu öffnen, Lust zu erleben und zu spenden.